



今月の給食目標
「規則正しい食事をしよう」

献立は学校給食摂取基準を目安に作成しています。これは中学生の発育・健康維持のために目標・目安となる1日の栄養量の1/3を基本としつつ、カルシウムなどの不足が考えられる栄養素は多めに、ナトリウムは少なめに設定して提供しています。

品目	こんだて	原材料・対応	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルギー 【ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています】	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
1 金	セルフハンバーガー（胚芽パンズ） （ハンバーグ）	小麦・乳	胚芽パンズ【小麦 乳】	エネルギー 854 kcal たんぱく質 35.8 g	今日から2学期の給食の開始です。毎日元気に過ごせましたか?生活リズムを整えるためのポイントは、3食しっかり食べることです。特に朝ごはんは大切です。早寝、早起きを心がけ、しっかりと朝ごはんを食べて登校しましょう。
	コールスローサラダ	豚	ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩) トマトケチャップ ウスターソース 砂糖	脂質 36.2 g	
	ふわふわ卵スープ	卵・小麦・乳	キャベツ かまぼこ にんじん みずな きゅうり ノエッグドレッシング 酢 油 砂糖 塩 こしょう たまねぎ 木綿豆腐 たまご にんじん ベーコン パン粉 とりがらし コンソメ パルメザンチーズ 白ワイン 塩 こしょう パセリ	カルシウム 637 mg	
	牛乳/ルビーロマンゼリー	乳	牛乳/ルビーロマンゼリー(糖類 石川県産ぶどう果汁)	食塩相当量 3.9 g	
	ごはん		米	エネルギー 847 kcal たんぱく質 31.0 g	
4 月	きびなごフライ	魚・魚卵・揚げ油	きびなごフライ(きびなご じゃがいも 米粉 生姜 砂糖 油)	脂質 26.5 g	家常豆腐(ジャージャンドウフ)は、中国の家庭でよく食べられている料理の一つです。あつあげ、ひき肉、野菜を炒めて、とろみをつけて作ります。厚揚げはカルシウムが多く含まれているので、成長期のお子さんにおすすめの食材です。
	春雨とひじきの中華サラダ	卵・ごま・ごま油	きゅうり 錦糸卵 にんじん はるさめ ひじき佃煮【ごま】 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油	カルシウム 494 mg	
	家常豆腐	豚	厚揚げ たまねぎ ぶた肉 なす ねぎ にんじん しょうゆ みそ 片栗粉 酒 しいたけ 酒 しょうが	食塩相当量 2.1 g	
	牛乳	乳	牛乳		
5 火	ごはん		米	エネルギー 809 kcal たんぱく質 30.4 g	きんしゅうりは能登地方で伝統的に作られる「能登野菜」のひとつです。ゆでてほぐすと、果肉がほろほろのようにほぐれることから「そらめんかぼちゃ」ともよばれます。
	鶏肉の唐揚げ	揚げ油	とり肉 油 片栗粉 しょうゆ 米粉 酒 しょうが	脂質 21.7 g	
	金糸瓜の酢の物	ごま油	そらめんかぼちゃ きゅうり 油揚げ にんじん 酢 しょうゆ みりん ごま油 砂糖	カルシウム 327 mg	
	じゃがいものみそ汁	乳	じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ みそ 煮干しだし	食塩相当量 2.2 g	
6 水	ごはん		米	エネルギー 814 kcal たんぱく質 31.2 g	梨といえば秋の味覚の代表ともいえる果物です。みずみずしさと、口に含んだ時の上品な甘さに加え、その芳醇な香りが人気の秘密です。その梨ですが、実は美味しいだけでなく、夏バテ解消にも効果的な食べ物のひとつです。
	大豆と野菜のナムル	ごま油	もやし きゅうり ねぎ にんじん 大豆 しょうゆ みりん 酒 ごま油 しょうゆ みりん こんぶ	脂質 20.4 g	
	韓国風肉じゃが	ごま	じゃがいも たまねぎ 牛肉 厚揚げ にんじん ねぎ しょうゆ みそ 酒 砂糖 酒 しょうゆ ごま みりん にんにく	カルシウム 368 mg	
	梨	なし		食塩相当量 2.5 g	
7 木	ポークカレー（麦ごはん） （カレールウ）	小麦	米 大麦	エネルギー 924 kcal たんぱく質 27.5 g	今日のフルーツポンチにはかもうりが入っています。かもうりは能登地方で伝統的に作られる「能登野菜」のひとつです。大きいもので長さ50cm、重さは7kgにもなります。実のほとんどが水分でできているため、ほかの食材の味がよくしみみます。
	ひじきの彩りサラダ	小麦・豚	たまねぎ じゃがいも ぶた肉 カレールウ【小麦】 にんじん とりがらし トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン にんにく しょうが 油 カレー粉	脂質 25.9 g	
	かもうりのフルーツポンチ	ごま	キャベツ ブロッコリー ロースハム とうもろこし ひじき佃煮【ごま】 酢 しょうゆ 油 砂糖	カルシウム 325 mg	
	牛乳	パン・もも	とうがらし りんご カクテルゼリー(りんご果汁、ぶどう果汁、もも果汁、砂糖、豆乳、寒天) みかん バインアップル もも 砂糖	食塩相当量 3.7 g	
8 金	ハニートースト	小麦・乳	食パン【小麦 乳】 はちみつ マーガリン 砂糖	エネルギー 829 kcal たんぱく質 32.1 g	ハニートーストは調給食センターの手作りです。マーガリンに砂糖とはちみつ混ぜて食パンにぬって焼きます。1000枚の食パンにぬる作業はとて手間がかかりますが、みなさんの喜ぶ顔を思い浮かべてがんばって作りました。
	ミートボール	小麦・卵	肉団子(鶏肉 たまねぎ パン粉 卵白 大豆 油 しょうが 砂糖 しょうゆ りんご)	脂質 31.9 g	
	シーザーサラダ	小麦・乳	キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン ベーコン ノエッグドレッシング クルトン 牛乳 レモン果汁 パルメザンチーズ オリーブ油 にんにく 塩 こしょう	カルシウム 385 mg	
	大豆とトマトのスープ	乳	じゃがいも たまねぎ とり肉 トマト にんじん 大豆 セロトマケチャップ とりがらし 赤ワイン コンソメ 油 にんにく 塩	食塩相当量 3.6 g	
11 月	ごはん		米	エネルギー 784 kcal たんぱく質 33.8 g	豚肉は他のお肉に比べて、ビタミンB1が豊富に含まれます。ビタミンB1はエネルギーを作るのを助けるはたらきがあり、疲労回復に効果があります。他にも玄米や枝豆、豆腐などにも含まれます。
	ソースカツ	豚・小麦・揚げ油	ぶた肉 パン粉 小麦粉 ウスターソース 油 みりん 砂糖 酒 しょうゆ 塩 こしょう	脂質 20.2 g	
	ブロッコリーとしらすの和風サラダ	魚	キャベツ ブロッコリー にんじん しらす干し 酢 しょうゆ 砂糖 しょうが 塩 こしょう	カルシウム 358 mg	
	みそけんちん汁	ごま油	木綿豆腐 だいこん こんにやく にんじん ねぎ ぶなしめじ みそ 煮干しだし ごま油	食塩相当量 3.4 g	
12 火	豚丼（麦ごはん）		米 大麦	エネルギー 812 kcal たんぱく質 35.9 g	金時草は石川県の加賀地方で伝統的に作られる「加賀野菜」のひとつです。表面が濃い緑色、裏面は鮮やかな紫色をしているのが特徴です。ゆでるとぬめりがでて、ゆで汁が鮮やかな赤紫色になります。ゆで汁を料理の彩りに使うこともあります。
	豚丼(具)	豚・ごま油	ぶた肉 たまねぎ いらしょうゆ 酒 ごま油 砂糖 みりん にんにく トウモロコシ	脂質 21.4 g	
	金時草のマリネ		キャベツ 金時草 きゅうり かまぼこ 酢 砂糖 しょうゆ レモン果汁 油 塩 こしょう	カルシウム 384 mg	
	かきたま汁	卵	たまねぎ たまご 木綿豆腐 こまつな にんじん えのきたけ 煮干しだし しょうゆ 昆布だし 片栗粉 塩	食塩相当量 2.3 g	
13 水	ごはん		米	エネルギー 886 kcal たんぱく質 34.6 g	好きなものばかり食べていたり、好きな食べ方ばかりしていると、栄養のバランスが崩れてしまいます。体が栄養不足となり、逆に脂肪や糖分を取りすぎた食生活をしていると、病気にかかりやすくなります。バランスの良い食事を心がけましょう。
	ふくらぎと大豆の甘辛がらめ	魚・揚げ油	ふくらぎ 大豆 片栗粉 しょうゆ 油 砂糖 片栗粉 みりん 米粉	脂質 27.5 g	
	りんごサラダ		りんご キャベツ きゅうり とうもろこし ロースハム 酢 砂糖 油 しょうゆ 塩	カルシウム 300 mg	
	めった汁	豚	じゃがいも ぶた肉 たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ こんにやく みそ 煮干しだし 酒	食塩相当量 2.3 g	
14 木	ごはん		米	エネルギー 800 kcal たんぱく質 29.2 g	鉄は、私たちの体の中で血液を作るもとになる栄養素です。鉄が足りないと貧血と言って頭がぼーっとしやすくなったりします。鉄が多い食べ物には、小松菜・ほうれん草・ひじき・あさりなどがあります。
	千草焼き	卵	千草焼(卵 にんじん ほうれん草 たまねぎ 昆布 油 さとう 醤油 塩 かつおだし)	脂質 18.9 g	
	五目ひじき	ごま油	れんこん とり肉 にんじん さやいんげん 大豆 ひじき しょうゆ 煮干しだし ごま油 みりん 砂糖	カルシウム 367 mg	
	豚汁	豚	じゃがいも たまねぎ ぶた肉 こんにやく にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ みそ 煮干しだし 酒	食塩相当量 2.6 g	
牛乳/青りんごゼリー	乳	牛乳 / 青りんごゼリー(りんご 砂糖)			

*都合により献立が変更になることがあります。 ※今月の地産産物:【米、牛乳、卵、ねぎ、きゅうり、ほうれん草、小松菜、しめじ、ピーマン、きんしゅうり、かもうり、金時草、なし、りんご】

令和5年9月

品名	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 * 【 】の中は含まれるアレルギー 【ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています】	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
15	バターロール 魚の磯辺フライ 緑黄色野菜のビタミンサラダ 金 豆乳仕立ての野菜スープ 牛乳	小麦・乳・卵 魚・小麦・揚げ油	バターロール【小麦 乳 たまご】 さけ パン粉 小麦粉 油 ウスターソース ごま 塩 あおのり こしょう かぼちゃ ブロッコリー きゅうり にんじん ノエックﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ しょうゆ 砂糖 酢 キャベツ 豆乳 こまつな ねぎ ぶた肉 ぶなしめじ にんじん 大豆 コンソメ 酒 塩 牛乳	エネルギー 808 kcal たんぱく質 38.3 g 脂 質 30.2 g カルシウム 350 mg 食塩相当量 3.5 g	今日のスープには豆乳が使われています。豆乳は大豆をすりつぶしてしぼり取った液体です。豆乳にはたんぱく質や、生活習慣病予防に効果があるといわれているサボニンやレシチンとよばれる成分がふくまれています。
19	ごはん／のり佃煮 鶏肉と野菜の彩り炒め 打ち込み汁 火 りんご 牛乳	揚げ油 小麦 乳	米／のり佃煮(しょうゆ 水あめ さとう のり でん粉 はちみつ) とり肉 キャベツ たまねぎ こまつな にんじん 赤ピーマン 油 米粉 しょうゆ 片栗粉 砂糖 しょうが 酒 うどん ねぎ にんじん 油揚げ 煮干しだし しょうゆ しいたけ 酒 みりん 昆布だし りんご 牛乳	エネルギー 815 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 21.1 g カルシウム 352 mg 食塩相当量 2.7 g	トマトやパプリカの赤い色素「リコピン」には細胞を元気にする働き、なすやブルーベリーの紫色色素「アントシアニン」は目にやさしいといわれます。野菜や果物で食事の彩りを豊かにすると食欲が増す効果もあります。
20	鶏ごぼろごはん はたはたの唐揚げ 青菜のごまあえ 水 大根と豆腐のみそ汁 牛乳／おはぎ	麦 魚・魚卵・揚げ油 ごま 乳／	米 とり肉 ごぼう 大麦 えだまめ にんじん しょうゆ 酒 砂糖 しいたけ みりん はたはた でん粉 油 こまつな もやし にんじん しょうゆ ごま 砂糖 だいこん 木綿豆腐 油揚げ なめこ みそ 煮干しだし わかめ 牛乳 /おはぎ(小豆 もち米 砂糖 寒天 塩)	エネルギー 795 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 20.5 g カルシウム 471 mg 食塩相当量 3.5 g	給食のすまし汁やみそ汁はいわしや昆布、かつおなどでだしをとって作っています。だしをきかせることで、調味料をいれすぎることなくおいしく作ることができ、減塩にもつながります。
21	ごはん さばの香味焼き 甘酢あえ 木 牛肉と厚揚げの旨煮 牛乳	魚 卵 乳	米 さば みそ ねぎ 油 みりん 砂糖 しょうが トウバンジャン こまつな れんこん キャベツ きゅうり 錦糸卵 酢 砂糖 しょうゆ 塩 たまねぎ 牛肉 厚揚げ こんにやく にんじん ごぼう さやいんげん 酒 しょうゆ 砂糖 みりん 牛乳	エネルギー 846 kcal たんぱく質 35.7 g 脂 質 25.6 g カルシウム 411 mg 食塩相当量 3.0 g	9月は残暑が厳しく食欲がなくなったり疲れがたまる季節です。食欲がないときにはレモン、梅干し、酢など酸味のあるものを食事に利用すると食欲が増します。酸味のもととなる「クエン酸」には疲労回復効果があります。
22	ミルクロール なすのミートソース焼き グリーンサラダ 金 クラムチャウダー 牛乳	小麦・乳 豚・乳・小麦 乳・貝 乳	ミルクロール【小麦 乳】 なす たまねぎ ぶた肉 チーズ マカロニ ぶなしめじ トマト ケチャップ トマト 赤ワイン ウスターソース オリーブ油 コンソメ キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし 酢 砂糖 オリーブ油 しょうゆ 塩 こしょう 牛乳 じゃがいも たまねぎ ほうれんそう にんじん ベーコン あさり バター とりがらだし 米粉 コンソメ 油 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 859 kcal たんぱく質 34.3 g 脂 質 34.2 g カルシウム 526 mg 食塩相当量 4.0 g	なすは夏から秋にかけてがおいしい、きれいな紫色が特徴の野菜です。なすの紫色はナスニンという色の成分で、目の疲れを癒したり、血管をきれいにしたりします。給食室でミートソースを手作りし、チーズをかけて焼きました。
25	ごはん いわしのしょうが煮 小松菜と切り干し大根のおひたし 月 かもうりと肉だんごのスープ 牛乳	魚 豚 乳	米 いわししょうが煮(いわし 砂糖 でん粉 生姜) こまつな にんじん 油揚げ 切干大根 しょうゆ 砂糖 酒 みりん とうがら ねぎ ぶた肉 とり肉 にんじん ねぎ とりがらだし 酒 しいたけ 中華スープ しょうが しょうゆ 片栗粉 牛乳	エネルギー 792 kcal たんぱく質 30.9 g 脂 質 26.0 g カルシウム 444 mg 食塩相当量 2.5 g	毎日朝ごはんを食べていますか？朝食には睡眠中に低下した体温を上昇させ午前中に必要なエネルギーを補給する役割があります。毎日朝食を食べて、元気に1日を始めましょう。
26	ごはん えび揚げぎょうざ 回鍋肉 火 五目中華スープ 牛乳	えび・小麦・揚げ油 豚・ごま油 卵 乳	米 えび揚げぎょうざ(えび たけのこ ラード 砂糖 でん粉 植物油 塩 米粉 でん粉 小麦粉)油 キャベツ ぶた肉 たまねぎ にんじん 青ピーマン テンメンジャン 酒 砂糖 しょうが ごま油 酒 にんにく しょうゆ 片栗粉 たまご 木綿豆腐 こまつな とうもろこし とりがらだし しょうゆ 片栗粉 中華スープ 酒 しいたけ しょうゆ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 794 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 24.0 g カルシウム 330 mg 食塩相当量 2.2 g	ホイコーローは漢字で「回る」「鍋」「肉」と書きます。“一度調理した肉をもう一度鍋に戻して調理する”という意味です。中国の四川料理の一つです。豚肉と野菜を炒めて合わせて、トウバンジャンやテンメンジャンなどで味を付けたものです。
27	麦ごはん スープカレー フライドポテト 水 コーンサラダ 牛乳	麦 小麦 揚げ油 乳	米 麦 たまねぎ とり肉 ブロッコリー にんじん カレールウ【小麦】 トマト とりがらだし 白ワイン しょうゆ 油 コンソメ 三温糖 にんにく カレー粉 しょうが じゃがいも 油 塩 バセリ こまつな キャベツ ロースハム とうもろこし 酢 しょうゆ 油 砂糖 牛乳	エネルギー 840 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 24.6 g カルシウム 328 mg 食塩相当量 3.2 g	今日の給食は、北海道をイメージしたメニューです。北海道は、にんじん・たまねぎ、じゃがいも、とうもろこしなどたくさんの作物が栽培されています。スープカレーは2000年代に札幌市でブームとなりました。スパイスの効いたうまみのあるスープと大きな具が特徴です
28	ごはん がんもどきのきめ煮 野菜の梅あえ 木 秋野菜と鶏肉のみそ汁 牛乳／月見だんご	小麦 乳／	米 がんもどき(大豆たんぱく 油 枝豆 豆腐 にんじん きくらげ 小麦粉 上新粉 塩 砂糖) しょうゆ 酒 煮干しだし 砂糖 みりん キャベツ きゅうり にんじん 梅干し 砂糖 しょうゆ かつお節 さつまいも だいこん とり肉 こまつな にんじん みそ ぶなしめじ 煮干しだし 酒 牛乳 /白玉だんご きなこ 砂糖 塩	エネルギー 774 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 17.4 g カルシウム 316 mg 食塩相当量 2.2 g	十五夜は、1年のうちで最も月が美しい日とされ、奈良時代から「お月見」が行われてきました。満月に見立てた団子や収穫した野菜や果物などをお供えし、秋の美りに感謝します。給食では、白玉団子にきなこをまぶしました。
29	ミルク食パン/いちごジャム とびうおフライ ラタトゥイユ/スパゲティ 金 野菜のコンソメスープ 牛乳／ヨーグルト	小麦・乳/ 魚・小麦・揚げ油 小麦 乳／乳	食パン【小麦 乳】/いちごジャム とびうおフライ(とびうお 小麦粉 でんぶん 塩 こしょう)油 ウスターソース たまねぎ スパゲティ トマト ズッキーニ なす トマトケチャップ 青ピーマン オリーブ油 砂糖 コンソメ にんにく 塩 こしょう キャベツ こまつな たまねぎ にんじん ベーコン とりがらだし コンソメ しょうゆ 塩 こしょう 牛乳 /ヨーグルト	エネルギー 839 kcal たんぱく質 31.7 g 脂 質 23.6 g カルシウム 471 mg 食塩相当量 4.3 g	ラタトゥイユは南フランスで生まれた料理で、ズッキーニやピーマンなどの野菜を、トマトや香草といっしょにオリーブオイルで炒め煮にしたものです。フランス語で「トゥイエ」は「混ぜる」という意味があります。

