

8・9月 予定献立表

令和6年度
高岡市立南星中学校

日	曜	行事食	献立名		食品名						栄養価	
			主食	副食	赤(おもに体の組織をつくる)		緑(おもに体の調子を整える)		黄(おもにエネルギーになる)		Eエネルギー	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	Pたんぱく質	F脂質
					魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類		
8/28	水		ごはん	豚肉のジャンロー きゅうりのナムル じゃがいもとしめじの味噌汁	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ 胡瓜 しめじ	米 砂糖	油 ごま ごま油	E 816 kcal P 32.6 g F 20.4 g	
29	木		コッペパン	ししゃものフライ 枝豆 ミネストローネ 梨	ししゃも ベーコン 白手巾	牛乳	枝豆 人参 トマト いんげん	玉ねぎ マッシュルーム セロリ 梨	パン 小麦粉 小麦粉 マカロン 砂糖	油 オリーブ油	E 805 kcal P 31.0 g F 30.4 g	
30	金		麦ごはん	オムレツ ひじきサラダ キーマカレー	卵 豚肉 大豆	牛乳 ひじき	ブロッコリー 人参 ビーマン	とうもろこし きゃべつ 玉ねぎ にんにく	米 麦 でんぶん 砂糖	ごま 油 ルウ	E 894 kcal P 33.3 g F 30.6 g	
9/2	月		ごはん	さばの甘みそかけ しそごま和え そうめん汁 かつおのりふりかけ	さば 味噌 油揚げ かつお	牛乳	人参	生姜 きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ 椎茸 ねぎ	米 砂糖	ごま そうめん	E 813 kcal P 32.3 g F 24.0 g	
3	火		コッペパン	いわしの梨ソースかけ ブロッコリーサラダ ポテトとベーコンのスープ メロンゼリー	いわし ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	梨 にんにく きゃべつ とうもろこし 青じそ 玉ねぎ しめじ メロン	パン 砂糖 でんぶん じゃがいも	オリーブ油	E 848 kcal P 36.3 g F 31.9 g	
4	水	郷土食献立(冬瓜)	ごはん	荒挽きウインナー 切干大根のサラダ 冬瓜のみそ汁 干しブルー	ウインナー 油揚げ 味噌	牛乳	人参	切干大根 胡瓜 もやし とうがん 椎茸 ねぎ	米 砂糖	油 ごま ブルー	E 849 kcal P 26.9 g F 28.4 g	
5	木	高岡コロッセの日	食パン	なっばコロッセ 小松菜のオイスターソース炒め フルーツポンチ スライスチーズ	大豆 ウインナー 豚肉	牛乳 チーズ 寒天 チーズ	小松菜 人参	玉ねぎ まいたけ パイン みかん もも りんご	パン じゃがいも 小麦粉 でんぶん 砂糖	油 オイスターソース	E 907 kcal P 31.1 g F 31.3 g	
6	金		ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 変わり漬け カレースープ カスタードプリン	鮭 味噌 豚肉 白手巾 卵	牛乳 クリーム	ビーマン 人参	玉ねぎ きゃべつ たくあん 胡瓜 生姜 しめじ	米 砂糖 マーガリン	油	E 785 kcal P 34.2 g F 17.9 g	
9	月		ごはん	厚焼き卵 春雨のごま酢あえ 麻婆豆腐	卵 豆板醤 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳 わかめ	人参	胡瓜 玉ねぎ 椎茸 たけのこ 生姜 にんにく ねぎ	米 春雨 砂糖	ごま ごま油 でんぶん	E 835 kcal P 29.0 g F 23.6 g	
10	火		コッペパン	いかと大豆のごまがらめ ボイル野菜 ワンタンスープ	いか 大豆 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	玉ねぎ もやし たけのこ ねぎ	パン でんぶん 砂糖 じゃがいも ワンタン	油 ごま	E 811 kcal P 35.6 g F 28.5 g	
11	水		減量ごはん	秋野菜のかき揚げ 青菜のごまひたし 五目うどん ピーチシャーベットの	卵 大豆 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ ごぼう きゃべつ しめじ 椎茸 ねぎ もも	米 さつまいも 小麦粉 うどん	油 ごま	E 842 kcal P 26.7 g F 22.5 g	
12	木		食パン	ガーリックチキン カラフルあえ コーンチャウダー チョコレートクリーム	鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	赤ビーマン 黄ビーマン 人参	にんにく レモン きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ とうもろこし	パン チョコレートクリーム じゃがいも マカロン	オリーブ油 ごま マーガリン	E 885 kcal P 37.2 g F 34.8 g	
13	金		ごはん	わかさぎの南蛮漬け 青菜の納豆あえ 豆乳汁	わかさぎ 納豆 鶏肉 豆乳 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 人参	きゃべつ もやし 大根 ごぼう ねぎ	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも	油	E 826 kcal P 33.2 g F 18.1 g	
17	火	お月見献立	コッペパン	肉団子のたれつけ 豆いろいろサラダ お月見スープ お月見ゼリー	鶏肉 豚肉 牛肉 ひよこ豆 大豆	牛乳	人参 青梗菜	玉ねぎ りんご 枝豆 胡瓜 玉ねぎ えのき 青りんご レモン	パン でんぶん 砂糖 白玉団子	油	E 816 kcal P 30.7 g F 26.3 g	
18	水		ごはん(食19井)	がんもの含め煮 茎わかめのきんぴら さつま汁 冷凍みかん	がんもどき 黒豆 ベーコン 豆板醤 鶏肉 味噌	牛乳 くわわかめ	人参 いんげん	こんにやく 大根 しめじ ねぎ みかん	米 米粉 砂糖	油 ごま	E 849 kcal P 27.5 g F 23.3 g	
19	木	たかおか食19井献立	ごはん	高岡野菜の五目あかけ井 茹でブロッコリー かきたまスープ	ホキ 卵 豆腐	牛乳	人参 黄ビーマン ブロッコリー	玉ねぎ 生椎茸 ほうれん草	米 でんぶん 砂糖 油		E 810 kcal P 33.3 g F 21.6 g	
20	金		ごはん	ひよこ豆のみそがらめ 野菜の昆布づけ じゃがいものそぼろ煮 アップルシャーベットの	ひよこ豆 高野豆腐 味噌 豚肉	牛乳 昆布	人参 いんげん	もやし きゃべつ 玉ねぎ こんにやく りんご	米 でんぶん じゃがいも 砂糖	油	E 893 kcal P 25.8 g F 21.3 g	
24	火		米粉入りパン	コーンエッグ フルーツヨーグルトあえ ポークピーンズ	卵 豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 いんげん	とうもろこし パイン りんご みかん もも 玉ねぎ マッシュルーム	米粉入りパン レーズン じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油	E 871 kcal P 36.3 g F 23.5 g	
25	水		ごはん	さばの塩焼き ひじきの炒め煮 きのこ豆腐のみそ汁	さば 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	人参 いんげん	玉ねぎ しめじ ねぎ	米 砂糖	油	E 864 kcal P 36.2 g F 30.0 g	
26	木		2/3コッペパン	豆腐ハンバーグ ブロッコリーのコーンあえ 焼きそば	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	玉ねぎ 人参 胡瓜 とうもろこし もやし きゃべつ	パン 小麦粉 でんぶん 中華めん	油	E 764 kcal P 32.5 g F 22.3 g	
27	金		ごはん	魚の立田揚げ 青菜とコーンのひたし 野菜の旨煮 青りんごゼリー	しいら 鶏肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	生姜 きゃべつ とうもろこし こんにやく たけのこ 青りんご	米 でんぶん じゃがいも 砂糖	油	E 855 kcal P 36.8 g F 19.1 g	
30	月		ごはん	豚肉のピリ辛炒め 小松菜ときゃべつの浸し かぼちゃのみそ汁	豚肉 豆板醤 油揚げ 味噌	牛乳	赤ビーマン 小松菜 人参 かぼちゃ	こんにやく にんにく 生姜 きゃべつ 玉ねぎ しめじ ねぎ	米 砂糖	油 ごま油	E 771 kcal P 31.3 g F 21.6 g	

* 牛乳が毎日つきます * 都合により献立が変わる場合があります * 9月30日(月)~10月4日(金)2年生社会に学ぶ「14歳の挑戦」給食なし