

# 令和6年 9月学校給食献立予定表

三重大附属中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
3 火	みえ大豆のドライカレー ライス	合挽肉, 大豆	米, 強化米, 麦, 油, 小麦粉	にんにく, しょうが, せり, にんじん 玉ねぎ, りんごビュレ	カレー粉, 中濃ソース ウスターソース, ケチャップ, 塩 こしょう, 醤油	809 kcal
	海藻梅ドレッシング サラダ	海藻ミックス	油, 砂糖	キャベツ, にんじん, 梅びしお	塩, 酢, こしょう	12.8 %
	牛乳	牛乳				28.1 %
	非常食クッキー				ライスクッキー	
4 水	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			740 kcal
	豚肉の生姜炒め	豚肉	油, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ	酒, 醤油, みりん	16.3 %
	ひじきの煮物	ひじき, 油揚げ, 鰹節	砂糖	にんじん	酒, 醤油	27.4 %
	牛乳	牛乳				
5 木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			757 kcal
	厚揚げといかの中華煮	厚揚げ, いか, 豚肉	油, 砂糖, でん粉	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, もやし フンゲン菜	醤油, 酒 中華スープの素, 塩 こしょう	16.1 %
	もやしときゅうりの サラダ	わかめ	油	きゅうり, もやし, にんじん	酢, 醤油	29.2 %
	牛乳	牛乳				
6 金	米粉入りパン		米粉入りパン			743 kcal
	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉	マーマレードジャム, 砂糖, 黒砂糖, でん粉	しょうが, にんにく	酒, クロブ, ローリエ 醤油, みりん	20.6 %
	茹で野菜			キャベツ, にんじん	塩	31.4 %
	具だくさんトマトスープ	ベーコン	マカロニ, 油, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, せり, トマト缶詰 にんにく	塩, 鶏がらスープ, コンソメ こしょう	
	牛乳	牛乳				
9 月	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			736 kcal
	筑前煮	鶏肉	里芋, 油, 砂糖	にんじん, れんこん, ごぼう こんにゃく, 干ししいたけ	醤油, みりん, 酒	16.6 %
	たくあん			たくあん		18.2 %
	わかめと豆腐のすまし汁	豆腐, わかめ, 鰹節	でん粉	ねぎ	醤油, 塩	
	牛乳	牛乳				
10 火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			744 kcal
	鰹のごまがらめ	鰹	でん粉, 油, 砂糖, ごま油, ごま	しょうが	醤油, 酒	19.7 %
	きゅうりの即席漬け		ごま油, 砂糖	きゅうり	塩, 醤油, 酢	21.3 %
	大根ともやしのみそ汁	わかめ, 鰹節, みそ		大根, もやし, ねぎ		
	牛乳	牛乳				
11 水	ポークハヤシライス (乳)	豚肉	米, 強化米, 麦, 油, パター, 砂糖	にんにく, せり, 玉ねぎ, にんじん マッシュルーム	塩, こしょう オールパイス, 赤ワイン ローリエ, コンソメ, 醤油 デミグラスソース, ハヤシルー, ケチャップ トマトビュレ	749 kcal
	ドレッシングサラダ		油, ごま油, 砂糖	キャベツ, スイートコーン, にんじん	酢, 塩, こしょう	12.8 %
	牛乳	牛乳				25.7 %
12 木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			782 kcal
	しいらの竜田揚げ	しいら	でん粉, 油	しょうが	醤油, 酒	20.7 %
	キャベツの塩昆布和え	塩昆布		キャベツ	塩	25.4 %
	沢煮椀	豚肉, 厚揚げ, 鰹節, 昆布	でん粉	ごぼう, にんじん, 筍, えのきたけ	酒, 醤油, 塩	
	チーズ	型抜きチーズ				
	牛乳	牛乳				
13 金	コッペパン		コッペパン			743 kcal
	ポークビーンズ	豚肉, 大豆	油, じゃがいも, 砂糖	せり, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶詰	赤ワイン, ローリエ, ケチャップ ウスターソース, 醤油, コンソメ 塩, こしょう	16.3 %
	キャベツとコーンの サラダ		油, 砂糖	キャベツ, にんじん, ホルモン	酢, 塩, こしょう	30.3 %
	牛乳	牛乳				
	いちごジャム		いちごジャム			

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
17 火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			782 kcal
	すきやき煮	牛肉, 焼き豆腐	油, 砂糖, ふ	こんにゃく, にんじん, ねぎ, 白菜	醤油, 酒, みりん	11.8 %
	小松菜のおかか醤油和え	かつお削り節		小松菜, にんじん, えのきたけ	塩, 醤油	29.7 %
	牛乳	牛乳				
18 水	ビビンバ	豚ひき肉, 鯉節	米, 強化米, 麦, 砂糖, ごま, 油, ごま油	にんにく, ねぎ, ほうれん草, にんじん もやし, ぜんまい	醤油, 塩, みりん トウバンジャン	823 kcal
	豆腐入り中華スープ	ベーコン, 豆腐	ごま油, でん粉	にんじん, もやし, しめじ	塩, こしょう, 醤油 鶏がらスープ 中華スープの素	14.0 %
	ヨーグルト	ヨーグルト				30.0 %
	牛乳	牛乳				
19 木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			724 kcal
	鯛のから揚げ ～中華ソースかけ～	鯛, みそ	でん粉, 油, 砂糖	しょうが, にんにく	塩, こしょう, 酒 みりん, 醤油 トウバンジャン, 酢	14.9 %
	添え野菜			キャベツ	塩	24.5 %
	玉ねぎとわかめのスープ	わかめ	でん粉	玉ねぎ, にんじん	鶏がらスープ, 醤油 こしょう, 塩, コンソメ	
	牛乳	牛乳				
20 金	米粉入りパン		米粉入りパン			789 kcal
	ホワイトシチュー	鶏肉, 牛乳	じゃがいも, 油	にんじん, 玉ねぎ	ポタージュの素, コンソメ ローリエ, 塩, こしょう	17.9 %
	大根とツナのサラダ	ツナ	油	大根, にんじん, きゅうり, キャベツ	塩, こしょう, 醤油 酢	31.9 %
	牛乳	牛乳				
24 火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			722 kcal
	アジフライ	アジフライ	油			14.8 %
	塩昆布と野菜の風味漬け	塩昆布		キャベツ, きゅうり, にんじん	塩	25.2 %
	カレー風味の野菜スープ	豚肉	油	玉ねぎ, セリ, にんじん, キャベツ	鶏がらスープ, コンソメ 醤油, 塩, こしょう カレー粉	
	牛乳	牛乳				
25 水	焼肉丼	牛肉	米, 強化米, 麦, 油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, スキニ 黄ピーマン, 赤ピーマン	こしょう, ウスターソース 醤油, オイスターソース 赤ワイン	793 kcal
	キャベツともやしの かおり和え			キャベツ, もやし, かおり	塩	12.4 %
	牛乳	牛乳				40.7 %
26 木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			759 kcal
	鯖の塩焼き	鯖			塩	17.4 %
	切干し大根の含め煮	油揚げ	油, 砂糖	にんじん, 干ししいたけ, 切干し大根	みりん, 醤油	27.2 %
	わかめと大根のみそ汁	わかめ, 鯉節, みそ		大根, にんじん, ねぎ		
	牛乳	牛乳				
30 月	秋の味ごはん	鶏肉, 鯉節	米, 強化米, 麦	えのきたけ, 干ししいたけ, しめじ にんじん, 筍, ねぎ	醤油, 酒, 塩 みりん	769 kcal
	白菜と大根の治部煮風	豚肉, 鯉節	油, でん粉	白菜, にんじん, 大根, ねぎ	酒, みりん, 醤油, 塩	15.7 %
	牛乳	牛乳				30.1 %

●使用食品成分表

非常食クッキー

米粉（米）、マーガリン、コーンフラワー、砂糖、ライスショートニング（米油）、ストロベリーペースト、コーンスターチ/香料

ヨーグルト

加糖練乳、脱脂粉乳、難消化性デキストリン（食物繊維）、砂糖、イソマルトオリゴ糖シロップ、果糖、全粉乳、クリーム、乳たんぱく質濃縮物、寒天、増粘多糖類、香料、ビタミンC、ピロリン酸鉄、グルコン酸亜鉛、水

## 今月の献立紹介

### 三重県産

米・牛乳

3日（火）・・・県内産大豆を使用予定

9日（月）、18日（水） 豆腐・・・県内産の大豆からつくられた豆腐を使用予定

### 旬

チンゲン菜・ズッキーニ・しいたけ・しめじ・里芋・鯉・鯛

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

