令和6年度

9月 月間献立表

橿原市立中学校

日・曜	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	17日(火)
献立名	ごはん 牛乳 春巻き 八宝菜 枝豆	ごはん 牛乳 ハンバーグ ストックサラダ メロンゼリー	パン 牛乳 ミンチカツ キャベツのカレーソテー ミネストローネ	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 ブロッコリーのごま和え 肉じゃが	パン 牛乳 スラッピージョー かぼちゃのクリームスープ 魚肉ソーセージ	ごはん 牛乳 揚げ餃子 麻婆なす 春雨スープ	麦ごはん 牛乳 チャプチェ トックスープ ヨーグルト	減量パン 牛乳 ペンネのトマト煮 根菜のマヨネーズ炒め 小魚	ごはん 牛乳 里芋のそぼろあんかけ まごわやさしい汁 月見団子	ごはん 牛乳 肉団子と野菜の甘酢あん 中華コーンスープ
材料名および使用量（g）	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 春巻き 1こ 1 油 5 6 豚肉 30 1 キャベツ 78 4 たまねぎ 58.5 4 にんじん 13 3 干し椎茸 1.3 4 エリンギ 6.5 4 チンゲンサイ 13 3 土しょうが 0.91 4 淡口しょうゆ 2.6 粉末ガラスープ 1.95 ごま油 0.39 6 でん粉 1.3 5 水 13 枝豆 33 4 塩 少々	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 備蓄用ハンバーグ 1こ 1 切干大根 5.2 4 わかめ 1.3 2 刻みたくあん 13 4 ホールコーン 13 4 卵抜きマヨネーズ 7.8 6 三温糖 0.39 5 濃口しょうゆ 1.3 ミニゼリー(メロン) 1こ 5	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 ヤマトポークのミンチカツ 1こ 1 油 5 6 キャベツ 45.5 4 ピーマン 6.5 3 油 0.39 6 コンソメ 0.39 カレー粉 0.04 ベーコン 13 1 マカロニ 7 5 たまねぎ 39 4 にんじん 10.4 3 じゃがいも 26 5 セロリ 5.2 4 大豆 7.5 1 カットトマト 19.5 3 にんにく 0.39 4 トマトピューレ 7.8 コンソメ 2.6 オリーブ油 0.26 6 こしょう 0.01 水 39	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 いわしの生姜煮 1切 1 ブロッコリー 52 3 すりごま 1.3 6 濃口しょうゆ 2.6 上白糖 1.3 5 豚肉 20 1 じゃがいも 84.5 5 にんじん 13 3 たまねぎ 78 4 こんにゃく 32.5 5 さやいんげん 6.5 3 三温糖 2.6 5 上白糖 0.65 5 濃口しょうゆ 3.9 みりん風調味料 0.91	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 豚ひき肉 18 1 鶏ひき肉 13 1 にんにく 0.13 4 たまねぎ 26 4 ひよこ豆 12 1 エリンギ 6.5 4 米粉 2.6 5 三温糖 1.3 5 塩 0.13 ケチャップ 9.1 ウスターソース 6.5 一味唐辛子 0.01 ベーコン 13 1 じゃがいも 30 5 にんじん 6.5 3 たまねぎ 58.5 4 かぼちゃ 26 3 パセリ 0.07 3 牛乳 13 2 スキムミルク 6.5 2 米粉 2.6 5 みそ 1.3 1 コンソメ 1.95 塩 0.13 こしょう 0.04 水 104 魚肉ソーセージ 1本 1	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 餃子 3こ 1 油 6 6 なす 52 4 油 1.3 6 鶏ひき肉 20 1 たまねぎ 26 4 土しょうが 0.65 4 にんにく 0.39 4 にら 3.9 3 トウバンジャン 0.26 料理酒 2.6 濃口しょうゆ 1.3 赤みそ 1.95 1 みそ 1.95 1 三温糖 1.3 5 粉末ガラスープ 0.52 でん粉 1.3 5 水 1.3 豚肉 13 1 土しょうが 0.52 4 春雨 5.2 5 にんじん 10.4 3 たまねぎ 39 4 キャベツ 26 4 干し椎茸 0.91 4 青ねぎ 6.5 3 粉末ガラスープ 1.95 淡口しょうゆ 2.34 こしょう 0.01 水 143	麦ごはん 1食 5 麦 1食 5 牛乳 1本 2 牛肉 26 1 土しょうが 0.52 4 にんにく 0.13 4 たまねぎ 39 4 にんじん 7.8 3 しめじ 10.4 4 ほうれんそう 15.6 3 春雨 9.1 5 濃口しょうゆ 2.6 三温糖 1.95 5 粉末ガラスープ 1.04 料理酒 0.78 ごま油 0.26 6 トック 26 5 焼き豚 12 1 豆腐 26 1 たまねぎ 26 4 チンゲンサイ 19.5 3 にんじん 6.5 3 青ねぎ 6.5 3 粉末ガラスープ 0.65 液体ガラスープ 13 淡口しょうゆ 1.3 水 130 ヨーグルト 1こ 2	減量パン 1こ 5 牛乳 1本 2 鶏肉 32.5 1 大豆 15 1 ペンネ 35 5 にんにく 0.39 4 たまねぎ 52 4 にんじん 13 3 エリンギ 10.4 4 パセリ 0.07 3 カットトマト 19.5 3 ケチャップ 10.4 トマトピューレ 19.5 一味唐辛子 0.01 コンソメ 0.39 オリーブ油 0.52 6 塩 0.13 こしょう 0.04 水 少々 ごぼう 30 4 れんこん 13 4 ベーコン 6.5 1 ホールコーン 3.9 4 卵抜きマヨネーズ 2.6 6 淡口しょうゆ 0.26 三温糖 0.52 5 油 0.65 6 すりごま 0.65 6 小魚 1袋 2	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 里芋 65 5 でん粉 6.5 5 油 6.5 6 豚ひき肉 32.5 1 にんじん 9.1 3 土しょうが 1.3 4 三温糖 2.6 5 料理酒 1.3 みりん風調味料 1.3 濃口しょうゆ 2.86 でん粉 0.65 5 たまねぎ 32.5 4 こまつな 13 3 にんじん 10.4 3 じゃがいも 26 5 しめじ 6.5 4 薄揚げ 7.5 1 わかめ 0.39 2 すりごま 4 6 みそ 7.8 1 だしパック 6.5 水 117 月見団子 1こ 5	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 肉団子 65 1 油 6.5 6 たまねぎ 45.5 4 にんじん 13 3 ピーマン 6.5 3 生しいたけ 6.5 4 濃口しょうゆ 2.6 三温糖 3.9 5 酢 2.6 料理酒 1.3 粉末ガラスープ 0.26 でん粉 0.91 5 クリームコーン 26 4 ホールコーン 6.5 4 焼き豚 13 1 にんじん 6.5 3 えのきたけ 6.5 4 豆腐 30 1 チンゲンサイ 26 3 液体ガラスープ 13 粉末ガラスープ 1.95 淡口しょうゆ 1.3 料理酒 1.3 こしょう 0.01 でん粉 1.95 5 水 143
	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質
中学	818kcal 27.6g	812kcal 23.9g	800kcal 29.1g	700kcal 28.1g	783kcal 33.6g	771kcal 24.7g	792kcal 26.4g	761kcal 35.2g	834kcal 25.2g	783kcal 26.1g
		防災食を体験しよう			世界の料理(アメリカ)				お月見献立	

災害が起こると、電気も水もストップすることがあります。そんな時には、すぐに食べられる簡易食などを食べ、救助を待ちましょう。

日・曜	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
献立名	麦ごはん 牛乳 チキンカレー カミカミサラダ	丸パン 牛乳 セルフカツバーガー 野菜たっぷりスープ スライスチーズ	ごはん 牛乳 厚揚げのねぎだれ 鶏肉と野菜の生姜汁 オレンジ 納豆	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ボイルキャベツ もずくスープ	麦ごはん 牛乳 ガパオライス 野菜スープ 冷奴	米粉パン 牛乳 ほうれん草とひじきのサラダ ポークビーンズ 牛乳混入粉末コーヒー	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 小松菜のポン酢和え はくたく汁	パン 牛乳 いか天のスイートチリソースがけ フォー プリン
材料名および使用量（g）	麦ごはん 1食 5 麦 1食 5 牛乳 1本 2 鶏肉 30 1 にんにく 0.39 4 じゃがいも 52 5 たまねぎ 78 4 にんじん 19.5 3 大豆 15 1 カレールウ 19.5 6 ウスターソース 1.04 とんかつソース 1.04 コンソメ 0.1 カレー粉 0.26 ローリエ 0.01 ガラムマサラ 0.01 水 65 切干大根 5 4 にんじん 7.8 3 ごぼう 26 4 れんこん 15.6 4 ごま油 1.25 6 いりごま 1.56 6 上白糖 4.68 5 淡口しょうゆ 3.9 酢 4.68	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 ヒレカツ 1切 1 油 5 6 ウスターソース 3 とんかつソース 2 ケチャップ 0.6 濃口しょうゆ 0.7 三温糖 0.4 5 みりん風調味料 0.7 水 3 キャベツ 35 4 ベーコン 10.4 1 じゃがいも 26 5 たまねぎ 26 4 にんじん 13 3 かぼちゃ 26 3 小松菜 13 3 エリンギ 6.5 4 パセリ 0.03 3 コンソメ 1.95 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 1.95 水 130 スライスチーズ 1枚 2	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 ミニ厚揚げ 52 1 白ねぎ 7.8 4 にんにく 0.26 4 三温糖 2.6 5 濃口しょうゆ 3.9 みりん風調味料 1.3 でん粉 1.04 5 鶏肉 35 1 はくさい 26 4 にんじん 13 3 えのきたけ 6.5 4 切干大根 2 4 にら 6.5 3 豆腐 30 1 薄揚げ 8 1 土しょうが 0.91 4 淡口しょうゆ 3.9 料理酒 1.95 だしパック 6.5 水 130 オレンジ 1こ 4 納豆 1こ 1	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 鶏もも澱粉付 1こ 1 油 5 6 ケチャップ 6.5 コチュジャン 1.3 濃口しょうゆ 0.13 みりん風調味料 1.95 三温糖 0.65 5 料理酒 2.6 いりごま 1.5 6 キャベツ 45.5 4 塩 少々 豚肉 16 1 豆腐 30 1 かまぼこ 13.5 1 もずく 19.5 2 チンゲンサイ 26 3 えのきたけ 6.5 4 にんじん 6.5 3 春雨 5.2 5 切干大根 1.04 4 ホールコーン 13 4 液体ガラスープ 13 粉末ガラスープ 1.56 淡口しょうゆ 2.6 水 117	麦ごはん 1食 5 麦 1食 5 牛乳 1本 2 牛ひき肉 13 1 豚ひき肉 26 1 大豆 22 1 たまねぎ 29.9 4 ピーマン 13 3 パプリカ(赤) 3.9 3 にんにく 0.04 4 オイスターソース 1.95 三温糖 3.25 5 淡口しょうゆ 3.25 粉末ガラスープ 1.3 油 1.3 6 一味唐辛子 0.01 ベーコン 10.4 1 かぼちゃ 32.5 3 たまねぎ 39 4 にんじん 6.5 3 エリンギ 7.8 4 キャベツ 19.5 4 パセリ 0.05 3 コンソメ 1.95 淡口しょうゆ 1.3 塩 0.13 こしょう 0.01 水 143 冷奴 1こ 1	米粉パン 1こ 5 牛乳 1本 2 ひじき 0.65 2 ほうれんそう 26 3 ホールコーン 13 4 鶏ささみほぐし 15 1 卵抜きマヨネーズ 10.4 6 酢 0.13 淡口しょうゆ 0.13 上白糖 0.13 5 塩 0.13 こしょう 0.01 豚肉 26 1 赤ワイン 0.78 じゃがいも 58.5 5 たまねぎ 50 4 にんじん 10.4 3 大豆 15 1 ひよこ豆 15 1 しめじ 9.1 4 スキムミルク 6.5 2 パセリ 0.03 3 ケチャップ 26 ウスターソース 1.3 コンソメ 1.56 こしょう 0.01 三温糖 0.65 5 水 58.5 牛乳混入粉末 1袋 5	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 さば竜田揚げ 1切 1 油 5 6 小松菜 45.5 3 切干大根 1.95 4 すりごま 1.3 6 ゆずポン酢 2.6 酢 0.13 上白糖 0.13 5 淡口しょうゆ 0.13 はくたくうどん 26 5 薄揚げ 15 1 かまぼこ 15 1 たまねぎ 39 4 にんじん 10.4 3 大根 15.6 4 しめじ 10.4 4 青ねぎ 6.5 3 だしパック 6.5 淡口しょうゆ 3.9 みりん風調味料 1.3 料理酒 0.65 水 130	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 いか天 1切 1 油 5 6 にんにく 0.26 4 酢 3.9 上白糖 3.25 5 みりん風調味料 5.2 トウバンジャン 0.26 塩 0.13 でん粉 0.39 5 フォー 10.4 5 鶏肉 20 1 たまねぎ 26 4 にんじん 13 3 はくさい 39 4 干し椎茸 0.78 4 えのきたけ 6.5 4 液体ガラスープ 13 粉末ガラスープ 2.6 淡口しょうゆ 1.95 塩 0.01 こしょう 0.03 水 130 プリン 1こ 5
	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質
中学	778kcal 25.9g	762kcal 33.2g	742kcal 32.7g	724kcal 30.8g	768kcal 29.8g	813kcal 41.5g	745kcal 28.0g	760kcal 30.1g

米　米粉　米粉のカレールウ　月見団子　はちみつ大豆
ヤマトポークのミンチカツ　メロンゼリー　はくたくうどん
青ねぎ(五條市　御所市)　にんにく(高取町　御所市)
なす(田原本町)　生しいたけ(五條市)

6つの基礎食品群1:1群(たんぱく質)　2:2群(無機質)　3:3群(緑黄色野菜)　4:4群(その他の野菜・きのこ・果物)　5:5群(炭水化物)　6:6群(脂質)

9月分栄養素等平均摂取量　エネルギー;　kcal,たんぱく質;　g,脂質;　g,カルシウム;　mg,鉄;　g,ビタミンA;　μgRE,
ビタミンB1;　mg,ビタミンB2;　mg,ビタミンC;　mg,食物繊維　;g,食塩相当量;　g

今月の食育の日はアメリカです！！

【スラッピージョー】
アメリカ・アイオワ州の郷土料理で、煮込んだお肉をバンズに挟んで食べるファストフードで、子どもたちにも人気の料理です。
スラッピーは「汚れた、だらしのない」、ジョーは「男、やつ」という意味で、直訳すると「だらしないやつ」となります。食べる姿を思い浮かべてみると、ぼろぼろとミートソースがこぼれて汚れてしまうところからその名前がつけられました。

食品名横の　と　のマーク説明
ならのしか　奈良県産の食品です
こだいちゃん　橿原・御所・高市地区産の食品です