

令和6年度

9月給食献立予定表

野木町立野木中学校

給食目標  
「バランスのとれた食生活を  
考えよう」

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー Kcal たんぱく質 脂質 塩分	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3 (火)	フィッシュバーガー ★タルタルソース 牛乳 冬瓜と鶏ひき肉のスープ 青梅ゼリー	スケソウダラ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参	きやべつ 椎茸 生姜 葱 冬瓜 梅果汁	パン パン粉 小麦粉 砂糖	油	791 33.3 26.0 3.4	
4 (水)	ご飯 牛乳 夏野菜のカレー 枝豆とじゃこのサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 じゃこ ヨーグルト	牛乳	人参 トマト ピーマン かぼちゃ 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ なす 枝豆 大根 キャベツ	米 カレールー ごま油 ドレッシング	油	926 29.0 27.5 3.6	
5 (木)	黒パン 牛乳 冷やしうどん(めんつゆ) イカ天ぷら にらともやしのごま炒め	いか 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参 にら	きゅうり 大豆もやし	パン 黒砂糖 うどん 小麦粉 でんぶん	油 ごま油 油 ごま	837 30.0 23.8 3.7	
6 (金)	タコライス 牛乳 卵入りもずくスープ	豚肉 牛肉 大豆 かまぼこ 卵	粉チーズ 牛乳 もずく	トマト 人参 チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ たまごたけ キャベツ 生姜	米 砂糖 でんぶん	油 ごま	784 30.4 20.9 3.1	
9 (月)	豚キムチ丼 牛乳 厚焼き卵 モロヘイヤスープ	豚肉 味噌 卵 ★ベーコン 豆腐	牛乳	人参 にら モロヘイヤ	にんにく 生姜 もやし エリンギ 白菜キムチ 葱 玉ねぎ コーン	米 砂糖 砂糖 でんぶん	油 ごま ごま油	802 31.4 22.1 3.5	
10 (火)	メンチカツサンド 牛乳 ジャーマンポテト トマトと卵のスープ	豚肉 鶏肉 ★ベーコン 卵	牛乳	パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ コーン	パン パン粉 でんぶん 砂糖 じゃがいも 砂糖 でんぶん	油 バター 油	843 31.9 29.3 4.0	
11 (水)	ビビンバ 牛乳 ポーク焼売 わかめスープ コッペパン	豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 にら	にんにく もやし 切干大根 玉ねぎ 生姜 葱	米 砂糖 パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま ごま	835 30.2 25.0 2.7	
12 (木)	チョコ 牛乳 ジャージャー麺 チンゲン菜のスープ	豚肉 みそ ベーコン 卵	牛乳	チンゲン菜	にんにく 生姜 葱 たけのこ 干椎茸	パン 砂糖 ちゃんぽん麺 砂糖 でんぶん	油 ごま油 油	787 33.4 28.2 3.9	
13 (金)	ご飯 牛乳 油淋鶏 梅かつおあえ 豆腐とえのきの卵スープ	鶏肉 かつお節 ベーコン 豆腐 卵	牛乳	小松菜 水菜	生姜 にんにく 葱 もやし 梅 えのき茸	米 でんぶん 砂糖 でんぶん	油 ごま油	827 35.0 23.5 3.3	
<b>十五夜献立</b>									
お 米 ウ イ ー ク	17 (火)	ご飯 牛乳 さんまのかば焼き のりあえ けんちん汁 十五夜デザート	さんま のり 油揚げ 豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし みかん果汁 レモン果汁	米 でんぶん 砂糖 ごんにやく 里芋 砂糖 水あめ	油 ごま 油	876 28.0 28.5 2.8

「十五夜」ってなに？

おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔のこよみ(旧暦)で、8月15日に当たる日です。夜は涼しく、空気も澄んでいることで、1年の中で一番美しい満月とされています。



東アジアで共通のお祝いごと

十五夜は東アジア各地で祝われます。中国では「中秋節」、韓国では「秋夕(チュソク)」といいます。また英語では、9月の満月を「ハーベスト・ムーン」といいます。

