

# 2024年(令和6年)8・9月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・江井島・魚住・魚住東・二見中学校)

日(曜)	29日(木)	30日(金)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)
献立	★季節の献立 カレーライス (ごはん) ★夏野菜カレー) コーンのソテー 桃ゼリー	パン チキンカツ サラダ トマトスープ	ごはん かんぱちのそぼろふりかけ 豚肉の生姜焼き 味噌汁	★あかしっ子大好きメニュー パン ★かぼちゃコロッケ コロコロサラダ オニオンスープ	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 白菜のおかか和え ひつつみ汁	ごはん 春巻き 切干大根の中華和え 春雨スープ	パン ウインナーの野菜ソテー ポークビーンズ チーズ	ごはん 麻婆豆腐 ワンタンスープ	パン 鶏の唐揚げ 海と畑のサラダ ミネストローネ	ごはん トッポギ入りデジカルピ わかめスープ パインスティック	★敬老の日献立 ごはん 鯛の甘辛揚げ ひじきの煮物 根菜味噌汁
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
材	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100
	鶏肉 30 加熱レバー 5 玉ねぎ 35 かぼちゃ 30 なす 10 トマト 10 カレールウ① 10 カレールウ② 14.5 サラダ油 1 水 125	チキンカツ(1個) 60 天ぷら油 7.8 ツナ油漬け 5 キャベツ 30 ブロッコリー 10 にんじん 5 サラダ油 0.5 ドレッシング(クリームフロア) 4.5	かんぱちそぼろ 12 ごぼう 5 しょうが 0.6 ごま 1.3 あおさ粉 0.05 清酒 0.5 しょうゆ(こいくち) 1 砂糖 0.8 サラダ油 0.5	かぼちゃコロッケ(1個) 55 天ぷら油 7.2 枝豆 10 大豆 9 とうもろこし 6 にんじん 6 ツナ油漬け 5 サラダ油 0.5 ドレッシング(焙煎ごま) 6	鶏肉 65 サラダ油 1 ごま油 0.3 清酒 2 みそ(米・合わせ) 3 砂糖 1.6 ごま 2 はくさい 40 にんじん 5 かつお節 0.4 しょうゆ(うすくち) 1.3 砂糖 0.5 水 4.2	春巻き(1個) 50 天ぷら油 5 親鶏肉 7 きゅうり 10 にんじん 6 ごま 0.5 酢 2.6 しょうゆ(うすくち) 1 砂糖 2 ごま油 1 唐辛子(一味) 0.008	荒挽カクテルウインナー 42 玉ねぎ 20 にんじん 15 チンゲンサイ 7 赤ピーマン 6 にら 1 しょうが 0.5 加熱レバー 2 サラダ油 1 みそ(米・白) 2 みそ(米・赤) 1 しょうゆ(こいくち) 2 砂糖 1.2 トウバンジャン 0.22 とうもろこし 5 塩 0.05 こしょう(白) 0.02 かたくり粉 1.3	豆腐 65 豚ひき肉 35 玉ねぎ 20 赤ピーマン 5 にら 3 しょうが 0.5 加熱レバー 2 サラダ油 1 みそ(米・白) 2 みそ(米・赤) 1 しょうゆ(こいくち) 2 砂糖 1.2 トウバンジャン 0.22 とうもろこし 5 塩 0.05 こしょう(白) 0.02 かたくり粉 1.3	鶏肉 65 塩 0.2 こしょう(白) 0.04 清酒 0.7 かたくり粉 11 しょうが 2 天ぷら油 7.6	豚肉 55 キャベツ 30 にんじん 10 玉ねぎ 20 トッポギ 30 しょうが 0.3 コチュジャン 2.7 しょうゆ(こいくち) 2 水 1 砂糖 0.7 ガーリックパウダー 0.04 唐辛子(一味) 0.007 サラダ油 1	いわし 65 かたくり粉 6 天ぷら油 7.1 しょうゆ(こいくち) 2.5 ごま 0.5 砂糖 1.8 みりん 0.9 しょうが 1 水 2.3 ひじき・乾 2.2 鶏肉 10 にんじん 6 枝豆 5 砂糖 0.9 しょうゆ(こいくち) 1.8 サラダ油 1
料	とうもろこし 30 にんじん 6 枝豆 5 サラダ油 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 ゼリー(もも)(1個) 40 牛乳 206	ベーコン 12 玉ねぎ 25 にんじん 10 セロリー 2.5 もち麦 6 にんにく 0.25 パセリ・乾 0.02 トマト 25 ケチャップ 6 サラダ油 0.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 ウスターソース 1.2 砂糖 0.65 しょうゆ(こいくち) 1.5 ブイヨン(ポーク) 30 水 130 牛乳 206	豚肉 60 しょうが 2 玉ねぎ 15 清酒 1.5 みりん 1.2 砂糖 0.6 しょうゆ(こいくち) 2.5 サラダ油 1 かたくり粉 0.2 厚揚げ 40 玉ねぎ 20 キャベツ 15 にんじん 10 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 4 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 155 牛乳 206	玉ねぎ 40 ベーコン 10 にんじん 9 パセリ・乾 0.02 塩 0.6 こしょう(白) 0.04 しょうゆ(うすくち) 3 ブイヨン(ポーク) 30 水 160 牛乳 206	はくさい 40 にんじん 5 かつお節 0.4 しょうゆ(うすくち) 1.3 砂糖 0.5 水 4.2 ひつつみ 12 豚肉 20 豆腐 35 だいいん 20 にんじん 10 ごぼう 7 油揚げ 5 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 5.5 清酒 0.6 みりん 0.6 塩 0.1 削り節 6 水 135 牛乳 206	春巻き(1個) 50 天ぷら油 5 親鶏肉 7 きゅうり 10 にんじん 6 ごま 0.5 酢 2.6 しょうゆ(うすくち) 1 砂糖 2 ごま油 1 唐辛子(一味) 0.008 はるさめ 7 豚肉 15 豆腐 30 にんじん 6 玉ねぎ 20 はくさい 10 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 5 削り節 6 水 135 牛乳 206	荒挽カクテルウインナー 42 玉ねぎ 20 にんじん 15 チンゲンサイ 7 赤ピーマン 6 にら 1 しょうが 0.5 加熱レバー 2 サラダ油 1 みそ(米・白) 2 みそ(米・赤) 1 しょうゆ(こいくち) 2 砂糖 1.2 トウバンジャン 0.22 とうもろこし 5 塩 0.05 こしょう(白) 0.02 かたくり粉 1.3 ケチャップ 23 砂糖 0.2 塩 0.25 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 0.1 ブイヨン(ポーク) 30 水 60 チーズ(1個) 10 牛乳 206	豆腐 65 豚ひき肉 35 玉ねぎ 20 赤ピーマン 5 にら 3 しょうが 0.5 加熱レバー 2 サラダ油 1 みそ(米・白) 2 みそ(米・赤) 1 しょうゆ(こいくち) 2 砂糖 1.2 トウバンジャン 0.22 とうもろこし 5 塩 0.05 こしょう(白) 0.02 かたくり粉 1.3 ワンタンの皮 15 鶏肉 15 はくさい 15 にんじん 10 はるさめ 4 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 4.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 ごま油 0.3 ブイヨン(チキン) 30 水 145 牛乳 206	鶏肉 65 塩 0.2 こしょう(白) 0.04 清酒 0.7 かたくり粉 11 しょうが 2 天ぷら油 7.6 ツナ油漬け 5 ひじき・乾 1 キャベツ 27 にんじん 5 とうもろこし 3 サラダ油 1 ドレッシング(焙煎ごま) 6.5	豚肉 55 キャベツ 30 にんじん 10 玉ねぎ 20 トッポギ 30 しょうが 0.3 コチュジャン 2.7 しょうゆ(こいくち) 2 水 1 砂糖 0.7 ガーリックパウダー 0.04 唐辛子(一味) 0.007 サラダ油 1 わかめ・乾 0.5 鶏肉 15 豆腐 30 にんじん 10 玉ねぎ 10 青ねぎ 2 ごま 0.5 しょうゆ(うすくち) 5.5 厚揚げ 20 清酒 0.5 こしょう(白) 0.02 ごま油 0.5 削り節 6 水 170 パインスティック(1個) 30 牛乳 206	いわし 65 かたくり粉 6 天ぷら油 7.1 しょうゆ(こいくち) 2.5 ごま 0.5 砂糖 1.8 みりん 0.9 しょうが 1 水 2.3 ひじき・乾 2.2 鶏肉 10 にんじん 6 枝豆 5 砂糖 0.9 しょうゆ(こいくち) 1.8 サラダ油 1 豚肉 18 里芋 20 厚揚げ 20 だいいん 35 にんじん 12 ごぼう 10 干ししいたけ 0.3 青ねぎ 3 みそ(米・合わせ) 3.2 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 125 牛乳 206

## 季節の食材

夏野菜は体を冷やしてくれる作用があり、夏の健康維持にぴったりです。

今月使用している旬の食材は  
なす、かぼちゃ、きゅうり、枝豆、とうもろこし、  
トマトです。



## あかしっ子大好きメニュー

### 3日:かぼちゃコロッケ

昨年度初登場したかぼちゃコロッケがみなさんの投票により、あかしっ子大好きメニューに選ばれました。

夏野菜でもあるかぼちゃの甘みを感じられるコロッケです。



## 9月16日は「敬老の日」

敬老の日は「多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」です。日本は世界有数の長寿国で、長寿の理由の一つとして日本の食文化が影響しているとされています。

給食では12日に「敬老の日献立」として、日本で昔から食べられている「まごわ(は)やさしい」が頭文字の食材を使用した献立を提供します。どの様な食材が入っているのか探しながら食べましょう。

ま・・・豆類

ご・・・ごまなどの種実類

わ(は)・・・わかめなどの海藻類

や・・・野菜類

さ・・・魚や貝などの魚介類

し・・・しいたけなどのきのこ類

い・・・いも類



# 2024年(令和6年)8・9月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・江井島・魚住・魚住東・二見中学校)

日(曜)	13日(金)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	今月の平均栄養量		
献立	パン 豚肉とじゃがいもの カレーソテー 切干大根のサラダ ニョッキスープ 牛乳	★月見献立 ごはん 鯖の塩焼き ぎんびらごぼう ★月見汁 牛乳	★食べよう兵庫の食材 ガパオライス (ごはん ガパオライスの具) にんじんの オイスターソース炒め クイッティアオ 牛乳	ごはん 照り焼きハンバーグ キャベツとツナの さっぱり和え かぼちゃの味噌汁 牛乳	パン チリコンカン コンスープ みかんゼリー 牛乳	カレーライス (ごはん 大豆ミートカレー) ごぼうサラダ 牛乳	ごはん 揚げ鶏のレモンだれ もやしのソテー かきたま汁 牛乳	ごはん 肉団子のオーロラソース 中華スープ アップル 牛乳	パン 白身魚のバジルフライ コールスロー ソイチャウダー 牛乳	ごはん 肉じゃが 大豆と小魚の磯和え 豆腐の味噌汁 牛乳	エネルギー	777kcal	
	たんぱく質	29.8g	脂質	25.6g	カルシウム	368mg	マグネシウム	101mg	鉄	4.0mg	亜鉛	3.2mg	
材 料 (g)	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	★ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	
	じゃがいも 40 豚肉 30 サラダ油 1 塩 0.25 こしょう(白) 0.03 カレー粉 0.2	さば(1切) 60 塩 0.2	★豚ひき肉 50 ★玉ねぎ 40 赤ピーマン 6 にんにく 0.3 清酒 1.3 オイスターソース 2.3 しょうゆ(うすくち) 1 砂糖 0.6 みりん 1.3 ナンプラー 0.65 トウバンジャン 0.26 ★バジルペースト 0.2 かたくり粉 1.5 サラダ油 1	ハンバーグ(1個) 80 玉ねぎ 10 しょうが 0.1 にんにく 0.1 サラダ油 0.3 砂糖 0.6 しょうゆ(こいくち) 2 清酒 1 みりん 2 かたくり粉 0.6 水 8	大豆 40 豚ひき肉 25 加熱レバー 2 玉ねぎ 20 サラダ油 1 トマト 20 ケチャップ 6.3 ウスターソース 1.8 チリパウダー 0.22 砂糖 0.12 ガーリックパウダー 0.25 こしょう(白) 0.03 かたくり粉 1.5	大豆ミート・乾 15 加熱レバー 2 じゃがいも 50 玉ねぎ 25 にんじん 15 カレーウ① 8.5 カレーウ② 14.5 サラダ油 1 水 110	鶏肉 65 かたくり粉 11 天ぷら油 7.6 レモン果汁 2.24 酢 0.56 砂糖 3 しょうゆ(こいくち) 6 水 3.2	肉団子 65 玉ねぎ 20 枝豆 5 ケチャップ 6.3 みそ(米・合わせ) 0.78 砂糖 1.18 サラダ油 1 かたくり粉 0.3 水 6	白身魚のバジルフライ(1個) 60 天ぷら油 7.8	牛肉 35 こんにゃく 10 じゃがいも 45 玉ねぎ 20 にんじん 6 いんげん 2 サラダ油 1 砂糖 2 しょうゆ(こいくち) 3 水 1	エネルギー	777kcal	
	切干大根 4.5 ツナ油漬け 5 にんじん 5 水菜 3 サラダ油 0.5 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 4	ごぼう 25 にんじん 6 枝豆 3 ごま 0.5 しょうゆ(こいくち) 1.6 砂糖 1.2 唐辛子(一味) 0.004 サラダ油 0.5	★鶏肉 35 キャベツ 15 にんじん 10 ★こまつな 10 クイッティアオ 6 しょうゆ(うすくち) 4 こしょう(白) 0.04 塩 0.25 ブイヨン(チキン) 30 水 130 ★牛乳 206	キャベツ 25 ツナ油漬け 7 ブロッコリー 10 にんじん 5 ごま 0.5 サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 0.8 酢 0.8 みりん 0.8 昆布茶 0.03	ベーコン 10 玉ねぎ 30 とうもろこし(ペースト) 35 とうもろこし 20 にんじん 10 パセリ・乾 0.02 ブイヨン(ポーク) 30 塩 0.75 こしょう(白) 0.05 サラダ油 1 水 115	ごぼう 30 にんじん 10 ツナ油漬け 10 サラダ油 1 酢 0.7 砂糖 0.38 ごま 0.3 ドレッシング(クリーム-ごま) 6.5	もやし 30 にんじん 5 ベーコン 5 塩 0.01 こしょう(白) 0.01 こしょう(黒) 0.02 サラダ油 1	鶏肉 20 玉ねぎ 15 にんじん 9 キャベツ 15 はるさめ 6 青ねぎ 2 きくらげ・乾 0.2 しょうゆ(うすくち) 5 塩 2 こしょう(白) 0.03 ごま油 0.3 削り節 6 水 160	ベーコン 15 玉ねぎ 20 にんじん 15 キャベツ 15 サラダ油 1 ブイヨン(ポーク) 25 ブイヨン(粉末) 0.3 コーンスターチ 3 豆乳 25 パセリ・乾 0.02 塩 0.76 こしょう(白) 0.04 ローリエ(粉末) 0.01 水 130	炒り大豆 8 かえりちりめん 5 サラダ油 1 ごま 0.5 あおさ粉 0.1 砂糖 2.5 しょうゆ(こいくち) 1.5	エネルギー	777kcal	
	鶏肉 20 ニョッキ 30 玉ねぎ 20 キャベツ 15 にんじん 10 セロリー 1.5 しょうゆ(うすくち) 2.7 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(チキン) 30 水 125	じゃがもちボール(かぼちゃ) 40 だいこん 30 にんじん 5 かまぼこ 7 油揚げ 5 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 5.5 みりん 0.5 塩 0.16 削り節 6 水 155	★鶏肉 35 キャベツ 15 にんじん 10 ★こまつな 10 クイッティアオ 6 しょうゆ(うすくち) 4 こしょう(白) 0.04 塩 0.25 ブイヨン(チキン) 30 水 130 ★牛乳 206	かぼちゃ 35 豆腐 30 玉ねぎ 20 油揚げ 5 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 150	ベーコン 10 玉ねぎ 30 とうもろこし(ペースト) 35 とうもろこし 20 にんじん 10 パセリ・乾 0.02 ブイヨン(ポーク) 30 塩 0.75 こしょう(白) 0.05 サラダ油 1 水 115	ごぼう 30 にんじん 10 ツナ油漬け 10 サラダ油 1 酢 0.7 砂糖 0.38 ごま 0.3 ドレッシング(クリーム-ごま) 6.5	もやし 30 にんじん 5 ベーコン 5 塩 0.01 こしょう(白) 0.01 こしょう(黒) 0.02 サラダ油 1	鶏肉 20 玉ねぎ 15 にんじん 9 キャベツ 15 はるさめ 6 青ねぎ 2 きくらげ・乾 0.2 しょうゆ(うすくち) 5 塩 2 こしょう(白) 0.03 ごま油 0.3 削り節 6 水 160	ベーコン 15 玉ねぎ 20 にんじん 15 キャベツ 15 サラダ油 1 ブイヨン(ポーク) 25 ブイヨン(粉末) 0.3 コーンスターチ 3 豆乳 25 パセリ・乾 0.02 塩 0.76 こしょう(白) 0.04 ローリエ(粉末) 0.01 水 130	炒り大豆 8 かえりちりめん 5 サラダ油 1 ごま 0.5 あおさ粉 0.1 砂糖 2.5 しょうゆ(こいくち) 1.5	エネルギー	777kcal	
	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	エネルギー	777kcal
	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	エネルギー	777kcal
	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	エネルギー	777kcal
	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	エネルギー	777kcal
	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	エネルギー	777kcal

**9月17日 中秋の名月**

中秋の名月とは、旧暦の8月15日に見られる月のことです。

秋は空気が乾燥して澄んでいるため、月が鮮やかに見えます。その月の下で稲に見立てたススキを飾り、団子・芋・栗などを供え、豊作への祈りや感謝を込め月見を楽しむ伝統があります。

17日の月見献立では、月に見立てた黄色い団子が入った月見汁を提供します。

**18日 食べよう兵庫の食材**

★ごはん(米) ★豚ひき肉  
★玉ねぎ ★鶏肉  
★バジル(ペースト)  
★小松菜  
★牛乳

**クイッティアオ**

クイッティアオとは、タイの屋台や食堂などで気軽に食べられるポピュラーな麺料理です。

給食ではクイッティアオと言われるお米から作られた平麺を使用しています。

**水分補給をしっかりとしよう!** 8・9月はまだまだ暑い日が続きます。暑さに負けないように適時水分補給して、規則正しい生活を心がけましょう。

★水分補給の3つのポイント★

- ①のどが渇く前に飲もう
  - ・こまめに水分補給をしよう
  - ・水やお茶を飲もう
- ②食べる水分補給を心がけよう
  - ・食事からも水分補給ができます
  - 1日3食しっかり食べよう
- ③場面に合った飲み物を選ぼう
  - ・食事の時はお茶、汗をたくさんかいた時はスポーツドリンクなど
  - その時々合った飲み物を選ぼう
  - ・必要に応じて塩分タブレットなども活用しよう