



令和6年 9月 学校給食献立表

♡自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♡

東かがわ市給食センター

ベジチャレデー

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
2	月	わかめごはん		わかめ			米		みりん しょうゆ 酒 酢 しょうゆ 白ワイン チキンコンソメ スープストック ガラスープ しょうゆ	668	887
		牛乳		牛乳							
		照り焼きハンバーグ	ハンバーグ		しょうが	砂糖 でんぷん					
		キャベツとコーンのサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン	砂糖	オリーブ油			
3	火	マカロニのスープ	鶏肉 バラベーコン(乳・鶏卵なし)		チンゲンサイ にんじん パセリ	たまねぎ セロリ	マカロニ じゃがいも	なたね油		24.4	30.5
		ごはん					米				
		牛乳		牛乳							
		ししゃものパセリてんぷら		ししゃも			てんぷら粉	なたね油	パセリ粉末		
4	水	オクラのおかかあえ	かつお節		オクラ にんじん	もやし きゅうり	砂糖		しょうゆ ポン酢	23.2	27.4
		さつまいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		ねぎ	たまねぎ	さつまいも		しょうゆ こんぶ(だし)		
		コッペパン					パン				
		牛乳		牛乳							
5	木	ポークビーンズ	豚肉 バラベーコン(乳・鶏卵なし) 大豆		にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	なたね油	赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ	599	762
		ツナサラダ	まぐろ油漬		ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ レモン	砂糖	オリーブ油	しょうゆ 酢		
		なし									
		マーマレード(小学校・中学校)					ジャム				
6	金	親子どんぶり	鶏肉 鶏卵		にんじん ねぎ	たまねぎ 干ししいたけ	米 でんぷん	なたね油	酒 しょうゆ みりん こんぶ(だし) けずりぶし(だし)	605	791
		牛乳		牛乳							
		アーモンドあえ			ほうれんそう こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	酢 しょうゆ		
		冷凍みかん				みかん					
9	月	ごはん					米			641	850
		牛乳		牛乳							
		ヤンニョムチキン	鶏肉		ねぎ	しょうが にんにく	でんぷん 砂糖	なたね油	酒 トウバンジャン トマトケチャップ しょうゆ		
		ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン	砂糖	ごま	しょうゆ		
10	火	とうがんのスープ	焼き豚 (乳・鶏卵なし)		チンゲンサイ にんじん	たけのこ とうがん たまねぎ 干ししいたけ		なたね油	ガラスープ しょうゆ チキンコンソメ 中華風調味料	26.7	34.4
		ごはん									
		牛乳		牛乳							
		厚揚げとじゃがいもの煮物	厚揚げ 豚肉 大豆		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 干ししいたけ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ けずりぶし(だし)		
11	水	おかかあえ	かつお節		ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ ポン酢	24.7	37
		かえりの磯煮(中学校)		煮干し あおのり			砂糖		しょうゆ 酢		
		ごはん									
		牛乳		牛乳							
12	木	レーズンパン(小学校・中学校)					レーズンパン			664	874
		牛乳		牛乳							
		なすとフレッシュトマトのミートスパゲティ	豚肉 大豆		にんじん トマト	にんにく たまねぎ なす	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 なたね油	赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ パセリ(粉)		
		ハムサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン レモン	砂糖	オリーブ油	酢 しょうゆ		
12	木	かきたま汁	鶏卵		ねぎ	たまねぎ えのきたけ	でんぷん		こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ	25.9	30.4
		えびとコーンのピラフ	えび バラベーコン(乳・鶏卵なし)		にんじん	たまねぎ コーン	米	なたね油	チキンコンソメ 白ワイン		
		牛乳		牛乳							
		杏仁フルーツ				みかん(缶) パインアップル(缶) 黄桃(缶)		杏仁豆腐			
12	木	ABCスープ	鶏肉		にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ	なたね油	白ワイン ガラスープ チキンコンソメ スープストック しょうゆ	21.5	27.6

食器の変更について

9月から陶器の食器に代わり樹脂製の食器になります。給食センターのキャラクターである「給食戦隊てぶくろマン」のうち、マッスルレッド、ベジタブルグリーン、パワーイエロー、ウォーターブルーが印刷された食器です。たべものはたらきを確認しながら食べましょう!

給食戦隊てぶくろマン

マッスルレッド
(体をつくる)

ベジタブルグリーン
(体の調子を整える)

パワーイエロー
(エネルギーのもとになる)

ウォーターブルー
(水分補給にもなる)

ハッピーピンク
(幸せな気分になる)



※小学校と中学校では、汁碗(大きさ・絵柄)が異なります。その他の食器は同じです。パンなど献立により盛り付ける食器が変わります。



令和6年 9月 学校給食献立表

♥自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♥

東かがわ市給食センター

かみかみデー

おおいっし給食

たんぱく質給食

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
13	金	ダイシモチ麦のごはん 牛乳 白身魚の香りソースかけ ごぼうサラダ たまねぎとじゃがいものみそ汁		牛乳				米 ダイシモチ麦 砂糖 でんぷん なたね油 ごま じゃがいも	酢 しょうゆ しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 しょうゆ(だし) ごんぶ(だし)	658	867
17	火	萩ごはん 牛乳 肉団子と野菜の煮物 キャベツのみそ汁 お月見ゼリー(小学校・中学校)		牛乳	ゆかり	えだまめ	米		酒 ごんぶ風味調味料 しょうゆ みりん けずりぶし(だし) ごんぶ(だし) けずりぶし(だし)	608	798
18	水	ミルクパン 牛乳 オムレツ ポテトと野菜のサラダ エッグフリーマヨネーズ 野菜のスープ煮		牛乳				ミルクパン マカロニ じゃがいも なたね油 エッグフリーマヨネーズ なたね油	酢 白ワイン ガラスープ チキンコンソメ スープストック しょうゆ	627	780
19	木	ひじきごはん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ ポン酢あえ しっぽくうどん汁	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん	干しいたけ	米	なたね油	しょうゆ ごんぶ風味調味料 酒 ごんぶ(だし) みりん しょうゆ ポン酢 酒 ごんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ みりん	640	837
20	金	カレーライス 牛乳 海藻サラダ 冷凍みかん	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく	米 麦 じゃがいも でんぷん	なたね油	白ワイン カレールウ トマトケチャップ チャツネ ウスターソース ビーフコンソメ カレー粉 ドレッシング	634	837
24	火	ごはん 牛乳 揚げ豆腐のそぼろあんかけ いそかあえ じゃがいものみそ汁		牛乳			米	なたね油	酒 しょうゆ みりん しょうゆ ポン酢 けずりぶし(だし) ごんぶ(だし)	582	780
25	水	ミルクパン(小学校・中学校) 牛乳 ソース焼きスパゲティ ブロッコリーのアーモンドサラダ 冷凍みかん		牛乳				ミルクパン スパゲティ アーモンド なたね油	酒 中華風調味料 とんかつソース ウスターソース しょうゆ 酢	610	793
26	木	ごはん 牛乳 さばのしょうが焼き 大豆とひじきの煮物 豚汁		牛乳			米	なたね油	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし) 酒 煮干し(だし)	626	820
27	金	ごはん 牛乳 とり肉とレバーの甘辛煮 おかつこんぶあえ たまねぎとえのきたけのみそ汁		牛乳			米	なたね油	しょうゆ 酒 しょうゆ ポン酢 ごんぶ(だし) 煮干し(だし)	611	814
30	月	マーボーどんぶり 牛乳 もやし中華サラダ 冷凍みかん	豆腐 豚肉 みそ		ねぎ にんじん	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ	米 砂糖 でんぷん	なたね油	中華風調味料 しょうゆ 酒 トマトケチャップ オイスターソース トウバンジャン 酢 しょうゆ とうがらし	637	838

※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。

※都合により、献立は変更することがあります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。

※東かがわ市の公式サイトでも献立表を公開しています。 東かがわ市 → 教育委員会 → 給食センター

東かがわ市産



給食センターホームページに子どもたちに人気のメニューなど給食のおすすめレシピを掲載しています。



9月6日(金)の「ヤンニョムチキン」も載っています♪