



こんだてよていひょう

令和6年9月
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名	体をつくるもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価		
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	小	中
2(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		616	740	Kcal
	さばのみそに	さば みそ		防災給食		さとう かたくりこ		25.3	28.5	g
	きざみこんぶのいために	とりにく	こんぶ	にんじん	ほししいたけ	こんにゃく さとう	あぶら	22.6	23.6	g
	こうやどうふのみそしる	こうやどうふ みそ		にんじん	だいこん えのきだけ	☆じゃがいも		2.2	2.5	g
3(火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		527	656	Kcal
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず いんげんまめ エジプトまめ		☆すずこまつマト	たまねぎ	☆じゃがいも	あぶら	21.6	26.2	g
	ごぼうのカミカミサラダ	ひじき	毎月3日は 「かまいし カミカミデー」		キャベツ ごぼう とうもろこし		19.9	23.1	g	
	だいこんのコンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	だいこん ほうさいし しめじ		2.6	3.3	g	
4(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		627	773	Kcal
	さんまのフライ	さんま				パンこ こむぎこ	あぶら	21.7	25.6	g
	ゆかりあえ			にんじん あかしそ	キャベツ ☆きゅうり	さとう		24.4	26.8	g
	なめこじる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ			1.7	2.0	g
5(木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		489	614	Kcal
	ミートオムレツ	たまご とりにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ	さとう パンこ		20.8	25.3	g
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	☆きゅうり とうもろこし		あぶら	17.5	20.3	g
	パスタいりスープ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	スパゲティ		2.6	3.2	g
6(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		457	587	Kcal
	カミカミいかてりやき	いか				さとう		22.1	28.3	g
	だいこんのナムル			ほうれんそう にんじん	だいこん	さとう	ごまあぶら	10.0	10.8	g
	かいそうスープ	ベーコン	わかめ くきわかめ ぶりのり こんぶ とさかのり	にんじん	きくらげ キャベツ しめじ えのきだけ		ごまあぶら	2.2	2.7	g
9(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		482	622	Kcal
	とりにくのスタミナやき	とりにく			にんにく	さとう	ごまあぶら	21.8	28.1	g
	キャベツとしらすのいためもの	しらす		にんじん	キャベツ もやし	かたくりこ	あぶら ごまあぶら	12.9	14.7	g
	ひきなのみそしる	みそ		にんじん	だいこん ほししいたけ しめじ えのきだけ ごぼう ねぎ			1.8	2.1	g
10(火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		590	712	Kcal
	ハンバーグきのこソースかけ	とりにく とうふ			たまねぎ しめじ えのきだけ	タピオカ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	23.7	27.3	g
	ポテトサラダ			にんじん	☆きゅうり とうもろこし	☆じゃがいも		26.4	29.4	g
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ			3.0	3.6	g
11(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		619	773	Kcal
	ぶりのてりやき	ぶり			しょうが	さとう		28.9	34.3	g
	ごちくまめ	だいず	こんぶ	にんじん	えだまめ たけのこ	こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら	21.9	24.8	g
	とんじる	ぶたにく みそ		にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも	あぶら	1.9	2.3	g
12(木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		512	639	Kcal
	チキンナゲット (小2こ 中3こ)	とりにく				パンこ こむぎこ	あぶら	25.3	30.6	g
	とうふボールのトマトにこみ	とりにく とうふ ぶたにく だいず		☆すずこまつマト	たまねぎ	パンこ かたくりこ マカロニ	あぶら	17.1	19.6	g
	きのこマロニーのスープ	とりにく		にんじん	だいこん ほうさいし しめじ えのきだけ	マロニー	ごまあぶら	2.4	3.0	g
13(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		687	860	Kcal
	あきやさいのカレー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ だいこん しめじ れんこん にんにく	さつまいも	あぶら	22.8	27.1	g
	えだまめオムレツ	たまご			えだまめ	さとう かたくりこ	あぶら	23.8	27.5	g
	かりほりあえ		こんぶ		キャベツ ☆きゅうり ほしだいこん	さとう		2.5	3.1	g
17(火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		591	758	Kcal
	うさぎがたハンバーグ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう		27.8	35.0	g
	キャベツのサラダ			にんじん	キャベツ ☆きゅうり	さとう	あぶら	21.1	25.8	g
	かぼちゃのとうにゅうシチュー	とりにく とうにゅう		☆かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	☆じゃがいも こめこ	あぶら	2.5	3.2	g



こんだてよていひょう

令和6年9月
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名	体をつくるもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価		
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	小	中
18(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		516	649	Kcal
	とりにくとごぼうのいためもの	とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう たけのこ えだまめ	こんにゃく		232	27.5	g
	キャベツとめかぶのあえもの		めかぶ	にんじん	キャベツ だいこん			15.2	16.8	g
	にらたまじる	たまご		にんじん にら	たまねぎ ねぎ えのきだけ ほししいだけ	かたくりこ		1.9	2.3	g
19(木)	こくとうパン / 牛乳					パン こくとう	マーガリン	620	769	Kcal
	こくさんキャベツのメンチカツ	とりにく だいず ぶたにく			キャベツ たまねぎ	さとう こめこ	あぶら	23.2	28.0	g
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	はくさい とうもろこし	さとう	ごまあぶら	26.1	30.4	g
	ポテトのコンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	だいこん たまねぎ	☆じゃがいも		2.7	3.4	g
24(火)	コッパン / 牛乳		牛乳			パン		553	672	Kcal
	かぼちゃコロッケ	だいずこ		かぼちゃ		じゃがいも さとう パンこ みずあめ	あぶら	19.4	23.1	g
	わかめとコーンのサラダ		わかめ		☆きゅうり だいこん とうもろこし			20.8	23.9	g
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ ちんげんさい しめじ	じゃがいも		2.5	3.1	g
25(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		571	754	Kcal
	さばのこうみやき	さば			にんにく しょうが	さとう		21.6	27.6	g
	ほうれんそうのなめだけあえ			にんじん ほうれんそう	キャベツ えのきだけ	さとう		20.2	26.0	g
	じゃがいものみそじる	とうふ みそ			だいこん しめじ ねぎ	じゃがいも		1.9	2.3	g
26(木)	コッパン / 牛乳		牛乳			パン		579	703	Kcal
	トマトソースハンバーグ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご	さとう		24.0	27.9	g
	さつまいもとブロッコリーのサラダ		ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	とうもろこし	さつまいも		21.2	23.7	g
	とうふだんごのスープ	とりにく とうふ ぶたにく だいず		にんじん	はくさい たまねぎ しめじ			2.9	3.6	g
27(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		543	665	Kcal
	キャベツのひらつくね	とりにく			キャベツ しょうが にんにく	タピオカ じゃがいも さとう		20.2	23.2	g
	ごもくきんぴら	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう ほししいだけ レンコン	こんにゃく さとう	あぶら ごま	16.7	17.7	g
	だいこんのみそじる	とうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん ねぎ			2.0	2.2	g
30(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		535	672	Kcal
	ぶたひきにくとひじきのいためもの	あぶらあげ ぶたにく	ひじき	にんじん	ごぼう えだまめ		あぶら	21.0	24.9	g
	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	さとう	ごま	17.3	19.3	g
	めかぶのみそじる	みそ	めかぶ	にんじん	だいこん たまねぎ	じゃがいも		2.0	2.3	g

※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でもよめるようにひらがな記載をしています。

※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。

※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表（対象者のみ配付）でのご確認をお願いします。

（「卵」を含む食品及び「飲用牛乳」のみ、**太字**で表記しております。）

※ ☆印は釜石産の食品を使用します。



～9月給食費の口座振替のお知らせ～ 9月の口座振替日は、**9月25日(水)**となっております。

(小学生 5,000円 中学生 5,600円) 前日までに口座残高の確認をお願いします。詳しくは釜石市ホームページをご覧ください

