

9月分 学校給食献立表

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						栄養価
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの		中学校生徒
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー(kcal)
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	たんぱく質(g)
1 水	わかめラーメン	豚肉・焼豚	わかめ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ・もやし・とうもろこし・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	838
	牛乳		牛乳					
	揚げえびしゅうまい くだもの(冷凍みかん)	海老しゅうまい			冷凍みかん		油	33.0
2 木	ツナそぼろごはん	まぐろ油漬		にんじん・ピーマン	たまねぎ・ごぼう・とうもろこし・しょうが	精白米・三温糖	サラダ油	791
	牛乳		牛乳					
	ゆばのすまし汁	豆腐・ゆば		にんじん・みつば	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		27.2
3 金	バターロールパン					バターロールパン		
	牛乳		牛乳					824
	ボイルウインナー	ウインナー						
	救給コーンポタージュ ミックスフルーツ				救給コーンポタージュ みかん缶・パイナップル・黄桃缶	カットゼリー		25.5
6 月	キーマカレー	豚肉・若どり・大豆		にんじん・ケチャップ	たまねぎ・なす・にんにく・しょうが	精白米	サラダ油・カレールウ	838
	牛乳		牛乳					
	枝豆サラダ				キャベツ・えだまめ	上白糖	サラダ油	
	ドリンクヨーグルト		ドリンクヨーグルト					29.6
7 火	麦ごはん					精白米・麦		
	牛乳		牛乳					795
	じゃことピーマンのふりかけ		ちりめんじゃこ	ピーマン	しょうが	三温糖		
	さわらの梅みそ焼き きんぴら	さわら・中みそ			ねり梅		サラダ油	
9 木	ごはん					精白米		
	牛乳		牛乳					797
	いり煮 即席漬け	若どり・がんとどき		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・干しいたけ・しょうが	じゃがいも・三温糖	サラダ油	
					だいこん漬・キャベツ		いりごま	27.3
10 金	米粉パン					米粉パン		
	牛乳		牛乳					842
	アプリコットジャム					アプリコットジャム		
	さけのマスタードソースかけ スパゲティソース(バジル風味)	さけ	生クリーム	にんじん・ピーマン	レモン果汁 たまねぎ・キャベツ・とうもろこし・しめじ・にんにく	スパゲティ	サラダ油 オリーブオイル	34.2
13 月	ごはん					精白米		
	牛乳		牛乳					835
	肉じゃが 大根のおかかあえ	牛肉・厚あげ		にんじん	こんにゃく・たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・三温糖	サラダ油	
	くだもの(なし)	本花かつお			だいこん・キャベツ	上白糖		28.8
14 火	ごはん					精白米		
	牛乳		牛乳					820
	さんまの薬味だれかけ	さんま			にんにく・しょうが・根深ねぎ	三温糖	サラダ油	
	秋なすのみそ汁	豆腐・油あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・こまつな	たまねぎ・なす	じゃがいも		28.8
15 水	ミートソースめん	豚肉・大豆	粉チーズ	にんじん・トマトピューレ・ケチャップ	たまねぎ・セロリ・マッシュルーム・にんにく	ソフトめん・じゃがいも	サラダ油・ビーフシチュー	817
	牛乳		牛乳					
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・とうもろこし	上白糖	サラダ油	33.3
16 木	豚キムチ丼	豚肉・厚あげ・中みそ		にんじん・チンゲンサイ・青にら	たまねぎ・きくらげ・白菜キムチ・にんにく	精白米・じゃがいも・三温糖・でん粉	ごま油	790
	牛乳		牛乳					
	ナムル くだもの(ぶどう)				もやし・きゅうり・にんにく ぶどう	上白糖	いりごま・ごま油	29.2
17 金	米粉パン					米粉パン		
	牛乳		牛乳					809
	あじのマリネ かぼちゃスープ	あじ		赤ピーマン・黄ピーマン	たまねぎ・レモン果汁	でん粉・上白糖	油	
21 火	ごはん					精白米・麦		
	牛乳		牛乳					835
	若どりの甘から煮	若どり		ピーマン	こんにゃく・ごぼう・しょうが	三温糖・でん粉	サラダ油	
	白玉汁 くだもの(冷凍みかん)	かまぼこ・油あげ	昆布	にんじん・こまつな	たまねぎ・しめじ	白玉餅		28.2
22 水	みそラーメン	豚肉・中みそ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが・とうもろこし	中華めん	ごま油	855
	牛乳		牛乳					
	えびとさつまいもの甘からあえ		えび唐揚			さつまいも・三温糖	油	34.3
24 金	レーズンパン					レーズンパン		
	牛乳		牛乳					791
	いわしのピザソース焼き ベーコンスープ	いわし	ミックスチーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	33.6
27 月	ごはん					精白米		
	牛乳		牛乳					798
	ふりかけ(のりごま)		ふりかけ			でん粉	油	
	ししゃものから揚げ かぼちゃのカレー煮		子持ししゃも	かぼちゃ・にんじん	こんにゃく・たまねぎ・えだまめ・しょうが	じゃがいも・三温糖	サラダ油	25.9
28 火	ごはん					精白米		
	牛乳		牛乳					802
	回鍋肉	豚肉・赤みそ		ピーマン	キャベツ・たけのこ・根深ねぎ・にんにく・しょうが	三温糖	ごま油	
	春雨スープ くだもの(冷凍ピーチ)	ベーコン		にんじん・青にら	たまねぎ・きくらげ	緑豆春雨・じゃがいも	ごま油	27.9
29 水	五目うどん	若どり・かまぼこ・油あげ	昆布	にんじん	こんにゃく・たまねぎ・しめじ・根深ねぎ	うどん		823
	牛乳		牛乳					
	さよりの天ぷら アーモンドあえ	さより		こまつな	キャベツ・もやし	小麦粉・でん粉	油	31.9
30 木	ごはん					精白米		
	牛乳		牛乳					795
	大豆のいそ煮 きゅうりの酢のもの	牛肉・平天・大豆・厚あげ	干ひじき	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・干しいたけ	じゃがいも・三温糖	サラダ油	
			ちりめんじゃこ		きゅうり・もやし	上白糖	30.3	