

# 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 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 木	ごはん					精白米		755
	牛乳		牛乳					
	赤魚のチリソースかけ	赤魚		トマト・ケチャップ	根深ねぎ・にんにく・しょうが	でん粉・三温糖	油・ごま油	28.6
	ワンドンスープ	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・もやし・きくらげ	ワンドン皮・じゃがいも	ごま油	
2 金	ミニバターロールパン					バターロールパン		813
	牛乳		牛乳					
	救給カレー					救給カレー		
	魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ						19.7
5 月	麦ごはん					精白米・麦		778
	牛乳		牛乳					
	肉じゃが	牛肉・厚あげ		にんじん	こんにやく・たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・三温糖	サラダ油	
	即席漬け くだもの(なし)				だいこん漬・キャベツ なし		いりごま	27.4
6 火	ごはん					精白米		761
	牛乳		牛乳					
	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	上白糖		
	さわらの梅みそ焼き	さわら・中みそ			ねり梅		サラダ油	36.0
7 水	きんぴら	豚肉・平天		にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう	じゃがいも・三温糖	ごま油	
	あつさりうどん			葉ねぎ	しょうが	うどん	いりごま	770
	牛乳		牛乳					
	テンペ入りかきあげ	いか・テンペ	干ひじき	にんじん・かぼちゃ	たまねぎ	小麦粉・米粉・でん粉	油	
8 木	ゆかりあえ				キャベツ・ゆかり			26.1
	わらびもち					わらびもち		
	ツナそぼろごはん	まぐろ油漬		にんじん・さやいんげん	ごぼう・たまねぎ・とうもろこし・しょうが	精白米・三温糖	サラダ油	782
	牛乳		牛乳					
9 金	もずくのみそ汁	豆腐・油あげ・中みそ・赤みそ	もずく	にんじん	たまねぎ・だいこん・根深ねぎ	じゃがいも		28.7
	レーズンパン					レーズンパン		749
	牛乳		牛乳					
	いわしのピザソース焼き	いわし	ミックスチーズ	パセリ	たまねぎ			33.9
13 火	ベーコンスープ	ベーコン		にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし	じゃがいも	サラダ油	
	麦ごはん					精白米・麦		762
	牛乳		牛乳					
	チリコンカン	豚肉・若どり・ひよこ豆		にんじん・トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく	金時豆・じゃがいも・パン粉	サラダ油	
15 木	マカロニサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	マカロニ・上白糖	サラダ油	28.8
	ドリンクヨーグルト		ドリンクヨーグルト					
	牛井	牛肉		にんじん	こんにやく・たまねぎ・ごぼう・根深ねぎ	精白米・三温糖	サラダ油	773
	牛乳		牛乳					
16 金	大根のおかかあえ	糸かつお		にんじん	だいこん・キャベツ	上白糖		28.2
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん			
	米粉パン					米粉パン		748
	牛乳		牛乳					
20 火	あじのマリネ	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	
	かぼちゃスープ	ベーコン・豆乳		かぼちゃ・にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	サラダ油	34.1
	ごはん					精白米		759
	牛乳		牛乳					
21 水	若どりの照り焼き	若どり				三温糖	サラダ油	
	ゆばのすまし汁	豆腐・ゆば	昆布	にんじん・みつば	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		30.6
	くだもの(ぶどう)				ぶどう			
	ミートソースめん	豚肉・大豆	粉チーズ	にんじん・ピーマン・ケチャップ	たまねぎ・セロリー・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	787
22 木	牛乳		牛乳					33.7
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・キャベツ・とうもろこし	上白糖	いりごま・サラダ油	
	わかめごはん		わかめ			精白米		759
	牛乳		牛乳					
26 月	ししゃものから揚げ		子持ししゃも			でん粉	油	
	かぼちゃのカレー煮	若どり		かぼちゃ・にんじん	こんにやく・たまねぎ・えだまめ・しょうが	じゃがいも・三温糖	サラダ油	27.2
	豚キムチ丼	豚肉・厚あげ・中みそ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・もやし・根深ねぎ・きくらげ・白菜キムチ・にんにく	精白米・三温糖・でん粉	ごま油	771
	牛乳		牛乳					
27 火	ナムル				キャベツ・きゅうり・にんにく	じゃがいも・上白糖	いりごま・ごま油	29.3
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん			
	ごはん					精白米		747
	牛乳		牛乳					
28 水	白身魚の薬味だれかけ	ホキ			にんにく・しょうが・根深ねぎ	でん粉・三温糖	油・いりごま	
	秋なすのみそ汁	豆腐・油あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・青にら	たまねぎ・なす	じゃがいも		30.1
	きつねうどん	すしあげ・若どり・かまぼこ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	うどん・三温糖		748
	牛乳		牛乳					
29 木	アーモンドあえ			こまつな	キャベツ・もやし	上白糖	ローストアーモンド	30.7
	くだもの(冷凍ピーチ)				冷凍ピーチ			
	ごはん					精白米		760
	牛乳		牛乳					
30 金	大豆のいそ煮	牛肉・平天・大豆・厚あげ	干ひじき	にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう・干しいたけ	じゃがいも・三温糖	サラダ油	
	きゅうりの酢のもの		ちりめんじゃこ		きゅうり・もやし	上白糖		31.2
	米粉パン					米粉パン		788
	牛乳		牛乳					
30 金	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	さけ	生クリーム		レモン果汁		サラダ油	
30 金	スパゲティソース(バジル風味)	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	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	オリーブオイル	34.2

※ 都合により、献立を変更する場合があります。