

## 9月給食献立予定表

市貝中学校

## 9月給食目標

- \* 好き嫌いをしないでバランスよく食べよう
- \* 自分の仕事に責任をもとう

曜日	献立	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	たんぱく質(g)
1 (月)	わかめ麦飯		わかめ			米 麦 砂糖		909 31.4 27.2
	牛乳		牛乳					
	黄鯛フライ	黄鯛				パン粉	油	
	野菜いっぱいサラダ	ハム		ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり			和風ドレッシング	
	肉団子スープ	豚肉 鶏肉		にんじん ほうれん草 たまねぎ ねぎ しいたけ		でんぶん		
2 (火)	レモンゼリー			レモン果汁			砂糖	
	ごはん					米		807 32.6 24.2
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のスタミナ焼き	鶏肉		にんにく しょうが			ごま油	
	チヨレギサラダ		わかめ こんぶ のり とさかのり ふのり	キャベツ もやし きゅうり			ごま ごま油	
3 (水)	韓国風みそ汁	鶏肉 豆腐 味噌		にんじん ねぎ たまねぎ にんにく		さといも	ごま ごま油	
	ごはん					米		905 39.7 25.5
	牛乳		牛乳					
	にらまんじゅう②	豚肉 大豆		にら キャベツ ねぎ にんにく しょうが		小麦粉 砂糖	ごま油	
	かに風味サラダ	スケソウ 卵白		小松菜 キャベツ とうもろこし		砂糖 でんぶん	ごま	
4 (木)	四川風麻婆豆腐	鶏肉 豆腐 味噌		ねぎ たまねぎ にんにく		砂糖 でんぶん	油	
	ホットドック	ソーセージ	脱脂粉乳	キャベツ		小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン	986 28.0 40.5
	牛乳		牛乳					
	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	ノンエッグマヨ	
	フルーツポンチ			パイナップル もも みかん ぶどう果汁 もも果汁 りんご果汁 レモン果汁 ナタデココ		砂糖		
5 (金)	ごはん					米		796 27.2 23.1
	牛乳		牛乳					
	野菜いろいろ肉団子②	鶏肉 大豆		たまねぎ トマト にんじん 枝豆 くわい りんご ねぎ しょうが キャベツ		砂糖	油	
	ツナサラダ	まぐろ		にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし			ノンエッグマヨ	
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌		にんじん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく 白菜		さといも	油	
8 (月)	ごはん					米		866 30.8 27.5
	牛乳		牛乳					
	ハンバーグ和風ソース	豚肉 鶏肉		たまねぎ りんご 大根		パン粉 小麦粉	油	
	ブロッコリーとキャベツのサラダ			ブロッコリー キャベツ とうもろこし			ごまドレッシング	
	にら卵汁	卵 豆腐		にら にんじん たまねぎ		でんぶん		
9 (火)	キャロットピラフ	ベーコン		にんじん たまねぎ		米	バター	836 32.3 26.9
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のトマトソース	鶏肉		トマト にんじん ズッキーニ たまねぎ セロリ にんにく		じゃがいも	油	
	グリーンサラダ	まぐろ		いんげん カリフラワー キャベツ きゅうり			イタリアンドレッシング	
	コンソメスープ	ハム		にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし		小麦粉	油	
10 (水)	ごはん					米		825 28.6 20.7
	牛乳		牛乳					
	白身魚フライ(ほき)・ソース	ほき				パン粉 小麦粉 でんぶん	油	
	磯辺和え	のり		ほうれん草 にんじん		砂糖	油	
	どさんこ汁	豚肉 味噌		にんじん たまねぎ とうもろこし もやし しょうが にんにく		じゃがいも	ごま油 マーガリン	
11 (木)	カレーうどん	鶏肉 たら イトヨリ		にんじん 小松菜 たまねぎ ねぎ		うどん じゃがいも でんぶん 砂糖	油 ルウ	925 34.1 34.4
	牛乳		牛乳					
	チキンナゲット③	鶏肉 大豆 おから				砂糖 小麦粉 パン粉 でんぶん	植物油脂 油	
	ハムと大根のマリネ	ハム		大根 パセリ			マリネドレッシング	
	チーズドック	卵 チーズ 脱脂粉乳				小麦粉 砂糖		
12 (金)	三色ごはん (とりそぼろ・卵・ほうれん草)					米		909 37.0 23.3
	牛乳	鶏肉 卵 かつおぶし		ほうれん草 しょうが		砂糖	ごま 油 ごま油	
	具だくさんみそ汁		牛乳					
	セノビーゼリー	豆腐 味噌		にんじん 大根 キャベツ ねぎ こんにゃく		じゃがいも 砂糖		

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal)		
1群	2群	3群	4群	5群	6群			
曜日 16(火)	献立 ごはん 牛乳 白身魚のみそチーズ焼き 春雨サラダ 豚汁	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー(kcal) 881 34.6 25.5
		牛乳				米		
		ほき 味噌	チーズ	たまねぎ とうもろこし			ノンエッグマヨ	
		ハム		にんじん きゅうり もやし	春雨 砂糖		ごまドレッシング	
		豚肉 豆腐 味噌		にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく	じゃがいも	油		
17(水)	いりこ菜飯 牛乳 油淋鶏 もやしの酢の物 玉米湯(ユミータン)	かつおぶし 味噌	しらす	ひろしま菜 京菜 大根の葉	米 麦 砂糖	ごま		884 33.9 26.8
		牛乳		牛乳	砂糖 でんぶん	油 ごま油		
		鶏肉		しょうが ねぎ	砂糖	ごま		
				にんじん ほうれん草 大豆もやし きゅうり	砂糖			
18(木)	はちみつパン 牛乳 オムレツ チーズ入りフレンチサラダ ナポリタン	鶏肉 豆腐		とうもろこし たまねぎ 小松菜 しょうが	でんぶん	油		863 31.9 31.4
			脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 はちみつ			
			牛乳					
		卵				植物油脂		
		まぐろ	チーズ	いんげん カリフラワー キャベツ きゅうり			フレンチドレッシング	
19(金)	セルフピビンバ 牛乳 キムチスープ	ウインナー	チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト にんにく	スパゲティ	油		765 29.5 21.2
		豚肉		にんじん 小松菜 もやし たけのこ しいたけ ぜんまい	米 砂糖	油 ごま ごま油		
		牛乳						
		鶏肉		にんじん にら 大根 えのき 白菜 しいたけ たまねぎ にんにくりんご	砂糖	ごま油		
22(月)	ガーリックライス 牛乳 鶏肉のハーブ焼き サラダニンア ミネストローネ	ペーパン		パセリ たまねぎ にんにく	米			819 32.7 25.1
		牛乳		たまねぎ にんにく バジル パセリ				
		鶏肉		いんげん きゅうり キャベツ カリフラワー	砂糖 でんぶん	植物油脂		
		卵 まぐろ				フレンチドレッシング		
		ウインナー		にんじん トマト たまねぎ いんげん豆 ひよこ豆 にんにく	じゃがいも マカロニ	油		
24(水)	ごはん 牛乳 たれかつ ひじきの五目炒り煮 たまねぎと麩のみそ汁	牛乳			米			853 31.9 17.7
		豚肉 大豆			砂糖 パン粉 でんぶん	油		
		スケソウ イトヨリ エゾ 油揚げ	ひじき	にんじん 枝豆 ごぼう つきこんにゃく	砂糖 でんぶん	油		
		豆腐 味噌		にんじん ほうれん草 たまねぎ	小麦粉			
25(木)	ピザトースト 牛乳 ブロッコリーサラダ ホワイトシチュー アセロラゼリー	ハム	脱脂粉乳 チーズ	トマト たまねぎ にんにく	小麦粉	ショートニング マーガリン 油 オリーブオイル		873 36.9 32.9
		牛乳						
				プロッコリー キャベツ とうもろこし		ごまドレッシング		
		鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油 ルウ		
				アセロラ果汁	砂糖			
26(金)	ごはん 牛乳 焼き餃子の甘酢あんかけ② 棒々鶏サラダ 中華風コーンスープ	牛乳			米			802 25.7 18.5
		鶏肉 豚肉 大豆		にら ピーマン たまねぎ キャベツ しょうが	砂糖 でんぶん	油		
		鶏肉 ほたてエキス		にんじん 小松菜 キャベツ		棒々鶏ドレッシング		
		卵		ほうれん草 たまねぎ とうもろこし	でんぶん			
29(月)	かき揚げ丼 (野菜かき揚げ・天丼のたれ) 牛乳 ひじきとコーンのサラダ 根菜ごま汁	大豆		たまねぎ にんじん ごぼう 春菊	小麦粉 でんぶん 砂糖	油		978 25.5 35.5
		牛乳						
		ひじき		にんじん ブロッコリー とうもろこし		ごまドレッシング		
		豚肉 豆腐 味噌		にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	さといも	油 ごま		
30(火)	バーチキンカレー (ごはん) 牛乳 ブロッコリーとツナのサラダ	鶏肉	脱脂粉乳 生グリーム	トマト たまねぎ マッシュルーム	米			870 29.8 28.5
		牛乳			砂糖	ルウ バター		
		まぐろ		ブロッコリー キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング		

<生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
830 kcal	27 g ~ 42 g	18 g ~ 28 g	2.5 g 未満

<今月の栄養価平均値>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
867 kcal	31.7 g	26.8 g	3.2 g