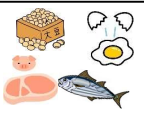

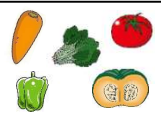





## 9月給食献立予定表

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	脂質(g)
1 (月)	わかめ麦飯		わかめ			米 麦 砂糖		909 31.4 27.2
	牛乳		牛乳					
	黄鰯フライ	黄鰯				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	でんぷん			
	レモンゼリー			レモン果汁	砂糖			
2 (火)	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	
	チョレギサラダ		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	
	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	
3 (水)	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 でんぷん	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 でんぷん	油		986 28.0 40.5
	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		
	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	
5 (金)	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			796 27.2 23.1
	ごはん					米		
	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		
8 (月)	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		866 30.8 27.5
	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		
	ごはん					米		
	牛乳		牛乳					
9 (火)	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		836 32.3 26.9
	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	でんぷん			
	キャロットピラフ	ベーコン		にんじん たまねぎ	米	バター		
10 (水)	牛乳		牛乳					825 28.6 20.7
	鶏肉のトマトソース	鶏肉		トマト にんじん スッキーニ 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		
11 (木)	ごはん					米		925 34.1 34.4
	牛乳		牛乳					
	白身魚フライ(ほき)・ソース	ほき			パン粉 小麦粉 でんぷん	油		
	磯辺和え		のり	ほうれん草 にんじん	砂糖	油		
12 (金)	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		909 37.0 23.3
	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 でんぷん 砂糖	油 ルウ		
	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 でんぷん	植物油 油		
12 (金)	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		909 37.0 23.3
	チーズドック	卵	チーズ 脱脂粉乳		小麦粉 砂糖			
	三色ごはん					米		
	(とりそぼろ・卵・ほうれん草)	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		
12 (金)	牛乳		牛乳					909 37.0 23.3
	具だくさんみそ汁	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			
	セノビーゼリー				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。

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	脂質(g)
16 (火)	ごはん					米		881 34.6 25.5
	牛乳		牛乳					
	白身魚のみそチーズ焼き	ほき 味噌	チーズ	たまねぎ とうもろこし			ノンエッグマヨ	
	春雨サラダ	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	
17 (水)	豚汁	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	884 33.9 26.8
	いりこ菜飯	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	
	牛乳		牛乳					
	油淋鶏	鶏肉		しょうが ねぎ		砂糖 でんぷん	油 ごま油	
18 (木)	もやしの酢の物			にんじん ほうれん草 大豆もやし きゅうり		砂糖	ごま	863 31.9 31.4
	玉米湯(ユイミータン)	鶏肉 豆腐		とうもろこし たまねぎ 小松菜 しょうが		でんぷん	油	
	はちみつパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 はちみつ		
	牛乳		牛乳					
19 (金)	オムレツ	卵					植物油脂	765 29.5 21.2
	チーズ入りフレンチサラダ	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	
	ナポリタン	ウインナー	チーズ	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム トマト にんにく		スバゲティ	油	
	セルフビビンバ	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	
22 (月)	牛乳		牛乳					819 32.7 25.1
	キムチスープ	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	
	ガーリックライス	ベーコン		パセリ たまねぎ にんにく		米		
	牛乳		牛乳					
24 (水)	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		たまねぎ にんにく バジル パセリ				853 31.9 17.7
	サラダニソア	卵 まぐろ		いんげん きゅうり キャベツ カリフラワー		砂糖 でんぷん	植物油脂 フレンチドレッシング	
	ミネストローネ	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	
	ごはん					米		
25 (木)	牛乳		牛乳					873 36.9 32.9
	たれカツ	豚肉 大豆				砂糖 パン粉 でんぷん	油	
	ひじきの五目炒り煮	スケソウ イトヨリ エソ 油揚げ	ひじき	にんじん 枝豆 ごぼう つきこんにゃく		砂糖 でんぷん	油	
	たまねぎと麩のみそ汁	豆腐 味噌		にんじん ほうれん草 たまねぎ		小麦粉		
26 (金)	ピザトースト	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	802 25.7 18.5
	牛乳		牛乳					
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー キャベツ とうもろこし			ごまドレッシング	
	ホワイトシチュー	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	
29 (月)	アセロラゼリー			アセロラ果汁		砂糖		978 25.5 35.5
	ごはん					米		
	牛乳		牛乳					
	焼き餃子の甘酢あんかけ②	鶏肉 豚肉 大豆		にら ビーマン たまねぎ キャベツ しょうが		砂糖 でんぷん	油	
30 (火)	棒々鶏サラダ	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	870 29.8 28.5
	中華風コンススープ	卵		ほうれん草 たまねぎ とうもろこし		でんぷん		
	かき揚げ丼 (野菜かき揚げ・天井のたれ)	大豆		たまねぎ にんじん ごぼう 春菊		米		
	牛乳		牛乳			小麦粉 でんぷん 砂糖	油	
30 (火)	ひじきとコーンのサラダ		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	978 25.5 35.5
	根菜ごま汁	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	
	バターチキンカレー					米		
	(ごはん)	鶏肉	脱脂粉乳 生クリーム	トマト たまねぎ マッシュルーム		砂糖	ルウ バター	
30 (火)	牛乳		牛乳					870 29.8 28.5
	ブロッコリーとツナのサラダ	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>

<今月の栄養価平均値>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
830kcal	27g～42g	18g～28g	2.5g未満
867kcal	31.7g	26.8g	3.2g