

9月分予定献立表(中学校)

令和2年度

21回

春日部市学校給食センター

日曜	献立名			スプーン	材料名			栄養量	
	主食	牛乳	おかず		エネルギーになるもの	体を作るもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 (火)	麦ごはん		ハッシュドポーク じゃこサラダ (青じそドレッシング) 冷凍りんご		米 麦 油 ハヤシルウ はるさめ ドレッシング	牛乳 ぶた肉 スキムミルク ちりめんじゃこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト とうもろこし キャベツ 冷凍りんご	870	12.5
2 (水)	ちまき風ごはん		チリソースの春巻き ちんげんさいのスープ 華風和え		米 もち米 油 砂糖 ごま油	牛乳 ぶた肉 とり肉 チリソースの春巻き 豆腐	しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ えだまめ しめじ えのきたけ たまねぎキャベツ エリンギ チンゲンサイ だいこん きゅうり	853	12.6
3 (木)	ごはん		ほっけの塩焼き みそしる きんぴられんこん		米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	牛乳 ほっけの塩焼き 豆腐 油揚げ みそ とり肉	キャベツ ねぎ たまねぎ れんこん にんじん ごぼう いんげん	811	13.2
4 (金)	ぶどうパン		チーズオムレツ 野菜スープ コーンサラダ (ソイドレッシング)		パン 油 じゃがいも ドレッシング	牛乳 チーズオムレツ フランク	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし こんにやく	838	15.5
7 (月)	なめし		鮭のごまマヨネーズ焼き 沢煮椀 小松菜とちくわの和え物		米 ごま マヨネーズ	牛乳 さけ とり肉 ちくわ	にんじん だいこん たけのこ ほうれんそう キャベツ こまつな だいごんな きょうな ひろしまな	825	16.9
8 (火)	なすとぶた肉の つけ汁 (地粉うどん)		いかの天ぷら ころころきゅうり		地粉うどん 油 砂糖	牛乳 ぶた肉 油揚げ いかの天ぷら	なす にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ きゅうり	830	15.6
9 (水)	ごはん		厚揚げのきのこソースかけ(2個) みそ汁 三色和え		米 かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 とり肉 生揚げ みそ	しめじ 干しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ もやし ほうれんそう	802	16.0
10 (木)	ごはん		あじの南蛮漬け 大根とひき肉のスープ パンサンスー		米 油 はるさめ かたくり粉 ごま 砂糖 ごま油	牛乳 あじの南蛮漬け とり肉 豆腐 ハム	にんにく にんじん だいこん たまねぎ しめじ たけのこ きくらげ きゅうり もやし ほうれんそう	806	18.3
11 (金)	フラワーロール		黒豚コロッケ(ソース) マカロニスープ キャベツときのこのソテー		パン 油 マカロニ パター	牛乳 とり肉 ベーコン 黒豚コロッケ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ とうもろこし しめじ	831	14.0
12 (土)	ごはん		韓国風そぼろ 白菜スープ もやしのナムル		米 油 砂糖 ごま油 はるさめ	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんにく しょうが こんにやく にんじん はくさい いら もやし ほうれんそう	809	15.8
14 (月)	ごはん		れんこんのはさみ揚げ(ソース) 秋野菜の炊き合わせ 青菜の炒め物		米 油 さとも 砂糖	牛乳 れんこんのはさみ揚げ とり肉 さつま揚げ ハム	だいこん れんこん にんじん こんにやく いんげん こまつな にんにく	836	14.4
15 (火)	ジャーマンピラフ		ハンバーグ(ケチャップ) 洋風白玉入り野菜スープ ごぼうサラダ (ノンオイルクリームゴマドレッシング)		米 パター 白玉団子 ドレッシング	牛乳 ハム ハンバーグ とり肉	にんじん とうもろこし グリーンピース たまねぎ だいこん こまつな ごぼう きゅうり	877	14.9
16 (水)	ごはん		さばのみそだれかけ けんちんじる いんげんのおかかあえ		米 砂糖 さとも ごま	牛乳 さば みそ とり肉 豆腐 油揚げ かつお節	しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにやく いんげん もやし	839	15.1
17 (木)	ごはん		揚げしゅうまい (3個) トックスープ パンパンジー		米 油 トック 砂糖 ごま ごま油	牛乳 しゅうまい とり肉	にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	844	13.1
18 (金)	チーズパン		スコッチエッグ(ケチャップ) ニョッキスープ かぼちゃサラダ(マヨネーズ)		パン マヨネーズ ニョッキ	牛乳 スコッチエッグ とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム かぼちゃ とうもろこし ブロッコリー	870	15.7
23 (水)	ごはん		ますの甘みそ漬け 呉汁 かんぴょうのごまあえ		米 じゃがいも 砂糖 ごま	牛乳 大豆 油揚げ 豆腐 みそ ますの甘みそ漬け	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう かんぴょう	813	19.3
24 (木)	わかめごはん		たらの香草レモン漬け キャベツとチキンのスープ ツナサラダ(サウザンドドレッシング)		米 ドレッシング	牛乳 わかめ たらの香草レモン漬け とり肉 ツナ	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ ブロッコリー きゅうり	806	19.5
25 (金)	ごはん		チンジャオロース 水餃子スープ 切り干し大根の中華風あえ		米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油	牛乳 ぶた肉 水餃子	にんにく しょうが ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ いら もやし 切り干しだいこん きゅうり	812	15.8
28 (月)	ごはん		チキンハニーマスタード漬け ポトフ ミックスポテト		米 じゃがいも パター	牛乳 チキンハニーマスタード漬け ハム ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし	809	18.1
29 (火)	豆腐ラーメン (中華麺)		いかと野菜のチヂミ(しょうゆ) 中華サラダ 開校お祝い団子 (江戸中のみ)		中華めん ごま油 かたくり粉 はるさめ 砂糖 紅白団子 (江戸中のみ 紅白団子)	牛乳 ぶた肉 豆腐 うずら卵 いかと野菜のチヂミ ハム	にんにく しょうが にんじん ねぎ こまつな もやし たけのこ きゅうり ほうれんそう	826 (江戸 926)	17.6 (江戸 16.3)
30 (水)	栗ごはん (ごま塩)		カレイフライ(ソース) すまし汁 温野菜 (しょうゆドレッシング)		米 もち米 ごま塩 油 ドレッシング	牛乳 カレイフライ 豆腐 とり肉	くり みつば にんじん だいこん しめじ ねぎ カリフラワー ブロッコリー とうもろこし	839	15.0
計 21 回	※ 献立の内容は、材料等の都合により変更する場合があります。ご了承ください。 ※ はしは、毎日衛生的なものを持ってきましょう。 ※ は、スプーンを持ってきましょう 保護者の方へ ※海藻類や魚には、えび・カニ・いか・たこ・おきあみ・魚などの稚魚と同じ海域で生息している、又はエサとしているため付着しているも 除去できません。魚介類のアレルギーのある生徒及び保護者の方はご了解ください。 ※給食で使用する麺は「そば・卵」パンは「卵・乳・ごま・大豆」のラインコンタミがあります。また、給食センターで調理する献立は 調理場内での使用する食材のラインコンタミが必ずあります。							月平均栄養値	
								831	15.7
								基準栄養値	
								830	13~ 20%