



# 9月 給食予定献立表



令和2年度

はしの日：1日、3日、4日、8日、9日、10日、11日、15日、17日、24日、25日、30日

北部中学校

日	曜	はし	牛乳	献立	主に血や肉・骨になるもの		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになるもの		たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分		
					1群 魚、肉、卵 豆、豆制品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米、パン、めん いも、砂糖	6群 油脂			
1	火	〃		ごはん アジの竜田揚げ きんぴらごぼう キャベツのみそ汁 ヨーグルト	アジ 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう キャベツ こんにやく えのきたけ 長ねぎ	米 でん粉 三温糖	ごま油 植物油 いりごま	836 34.5 25.5 2.6		
2	水			キムチチャーハン 野菜と生揚げの肉味噌炒め 杏仁豆腐	豚肉 なると 生揚げ みそ	牛乳	人参	長ねぎ 玉ねぎ みかん 白菜 パイン 黄桃 にんにく しょうが たけのこ こんにやく しいたけ キャベツ	米 砂糖 でん粉 杏仁豆腐	植物油 ごま油	851 32.1 30.1 3.0		
3	木	〃		ひじきごはん 鶏のから揚げ キャベツのおかか和え お麩のすまし汁	油揚げ 鶏肉 豆腐 かまぼこ かつお節	牛乳 ひじき	人参 小松菜	しょうが 白菜 にんにく 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 お麩 三温糖 でん粉	植物油 いりごま	834 32.6 30.8 3.1		
4	金	〃		イワシのかば焼き丼 わかめの酢の物 けんちん汁 冷凍みかん	イワシ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参	きゅうり しょうが もやし 白菜 大根 こんにやく みかん ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 でん粉 さと芋	植物油 ごま油 いりごま	828 29.5 26.7 2.8		
7	月			カレーピラフ 小松菜サラダ キャラメルポテト	鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン とうもろこし	米 砂糖 さつま芋 はちみつ	植物油 アーモンド バター	805 21.2 23.8 1.6		
8	火	〃		ゆかりごはん サバの文化干し 磯香和え 豚汁 オレンジ	サバ 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 人参 しそ	もやし 大根 こんにやく 長ねぎ オレンジ	米 じゃが芋	植物油 いりごま	861 35.0 31.9 4.0		
9	水	〃		ごはん 豆腐ハンバーグのおろしソース 肉じゃが には玉汁	豆腐 豚肉 卵 みそ	牛乳	人参 にら グリーンピース	大根 しょうが えのきたけ 玉ねぎ しらたき キャベツ	米 三温糖 でん粉 じゃが芋	植物油	844 32.9 23.5 3.1		
10	木	〃		ソース焼きそば ブロッコリーサラダ 流山みりんマフィン	豚肉 卵	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ キャベツ レモン カリフラワー しめじ とうもろこし	中華めん 砂糖 小麦粉 グラニュー糖	植物油 バター	762 26.0 24.3 3.0		
11	金	〃		菜めし 味噌カツ キャベツの即席漬 冬瓜のすまし汁	じゃこ 豚肉 豆腐 卵 みそ	牛乳	小松菜 しそ 人参	キャベツ 白菜 きゅうり 長ねぎ しょうが 冬瓜	米 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	いりごま すりごま 植物油 ごま油	857 32.1 28.4 3.2		
愛知県の料理													
14	月			ホットドック 揚げじゃがトマト煮 フルーツポンチ	豚肉 ウィンナー 大豆	牛乳 寒天	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく みかん パイン 黄桃	コッペパン じゃが芋 砂糖 ゼリー	オリーブオイル 植物油	847 26.7 32.3 2.8		
15	火	〃		ごはん(サケふりかけ) 厚焼き卵 筑前煮 呉汁	卵 サケ 鶏肉 みそ 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	れんこん ごぼう たけのこ 大根 しいたけ 長ねぎ しめじ	米 さと芋 三温糖	植物油	828 35.8 25.4 2.9		
16	水			中華丼 さつま芋とごぼうの甘辛煮 わかめスープ	豚肉 うずら卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	白菜 にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう もやし 長ねぎ	米 でん粉 さつま芋 三温糖	植物油 いりごま ごま油	877 24.9 27.0 3.1		
17	木	〃		吹き寄せおこわ ししゃもの磯辺揚げ 小松菜の煮浸し かみなり汁	鶏肉 かまぼこ シシヤモ 豆腐 油揚げ かつお節	牛乳 のり	人参 小松菜	ごぼう 枝豆 長ねぎ 栗 白菜 大根 こんにやく	米 もち米 砂糖 小麦粉	植物油	787 32.5 26.2 3.1		
18	金			サーモンクリームスパゲティ キャベツと卵のスープ ピーチパイ	ベーコン サケ 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	ほうれん草 トマト 人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ たもぎ茸 キャベツ しめじ 白桃	スパゲティ 小麦粉 パイ 粉砂糖	植物油 オリーブオイル バター	875 32.8 33.0 2.7		
23	水			ポークカレーライス コーンサラダ フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ レモン 黄桃 にんにく しょうが キャベツ きゅうり アロエ パイン みかん とうもろこし	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	植物油	870 24.9 24.3 2.3		
24	木	〃		ごはん 豚のしぐれ煮 じゃがみそサラダ 沢煮椀	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	大根 しめじ ごぼう にんにく しょうが えのきたけ キャベツ たけのこ しらたき とうもろこし	米 砂糖 じゃが芋	植物油 いりごま ごま油	854 34.0 28.3 2.8		
25	金	〃		菘ごはん サンマの塩焼き 切干大根の煮物 さつま汁	小豆 油揚げ サンマ 豆腐 みそ さつま揚げ	牛乳	人参 小松菜	枝豆 こんにやく 大根 しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ 白菜	米 三温糖 さつま芋	植物油 いりごま	853 33.1 28.3 3.4		
28	月			抹茶ミルク揚げパン ほうれん草のソテー ポトフ	ベーコン 豚肉	牛乳 スキムミルク	人参 抹茶 ほうれん草 小松菜 パセリ	キャベツ 大根 とうもろこし 玉ねぎ セロリ	ツイストパン グラニュー糖 じゃが芋	バター 植物油	807 29.4 28.3 2.8		
29	火			中華おこわ 家郷豆腐 ワンタンスープ ゼリー	豚肉 鶏肉 生揚げ みそ 卵	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	しいたけ わらび しょうが もやし しめじ 長ねぎ 白菜 たけのこ しらたき	米 もち米 ワンタン 砂糖 でん粉 ゼリー	植物油 ごま油	784 30.3 25.6 2.7		
30	水	〃		ごはん サケの南蛮漬 ひじきのサラダ たぬき汁 パインコンポート	サケ 大豆 みそ さつま揚	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう キャベツ 長ねぎ とうもろこし 大根 パイン こんにやく	米 でん粉 砂糖 三温糖 じゃが芋	ごま油 植物油 いりごま	840 34.9 23.3 3.5		
【今月の目標：バランスよく食べよう】									月平均栄養量	エネルギー 830kcal	たんぱく質 30.9g	脂質 27.3g	塩分 2.8g

\*食材の納入等の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。