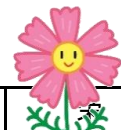




令和元年 9月 学校給食予定献立表



野田市立北部中学校

実施日	日 曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量				備考
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(Kcal)	(%)	(%)	(g)	
3	火	発芽玄米ご飯 牛乳 キーマカレー パイナップルサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん トマト	にんにくしょうが たまねぎ パイン セロリー りんご キャベツ きゅうり	米 発芽玄米 小麦粉 砂糖	油 バター	931	13.4	29.1	2.7	スプーン はし
4	水	焼肉丼 牛乳 豆腐とワカメの味噌汁 きゅうりとだいこんの南蛮漬 チーズ	豚肉 豆腐 かつお節	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ピーマン	にんにくしょうが たまねぎ ねぎ えのきたけ きゅうり 大根	米 大麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ラー油	834	16.1	31.0	4.2	スプーン はし
5	木	ご飯 牛乳 鯖のカレー焼 ひじきのごまあえ 利休汁 なし 手作りふりかけ	さば かつお節 油揚げ ベーコン かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん 大根葉	たまねぎ ごぼう 大根 しいたけ ねぎ 梨	米 砂糖	ごま ごま	875	14.7	34.5	2.9	はし
6	金	アーモンドトースト 牛乳 ツナとフレッシュトマトのスパゲティ じゃこ入りサラダ 巨峰	ハム まぐろ あさり 大豆 ちりめんじゃこ	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ コーン しょうが キャベツ きゅうり 巨峰	パン 砂糖 スパゲティ	バター アーモンド アーモンド オリーブ油 ごま ごま油	797	15.8	29.4	3.5	フォーク はし
9	月	ご飯 牛乳 ジャアチャンドウフ チーズポテト 卵スープ カリカリフィッシュ	生揚げ 豚肉 卵	牛乳 あおのり 粉チーズ わかめ いわし	にんじん たら チンゲンサイ 小松菜	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	ごま油 油 カシューナッツ ごま	856	15.7	27.3	3.8	スプーン はし
10	火	カレー粉ライス 牛乳 ビザ風オムレツ まめまめサラダ かにととうがんのスープ グレープフルーツ	ハム 卵 大豆 かまぼこ	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ しょうが キャベツ 枝豆 とうがん ねぎ グレープフルーツ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	820	17.4	25.7	3.5	はし
11	水	黒糖パン 牛乳 ハンガリーシチュー 海草サラダ フルーツヨーグルト	レンズ豆 豚肉 鶏肉 はな豆	牛乳 粉チーズ わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もも しょうが 白菜 キャベツ きゅうり コーン みかん パイン	パン 大麦 片栗粉 パン粉 砂糖	油 バター ごま油 ピーナッツ	857	13.7	24.9	3.8	スプーン はし
12	木	ご飯 牛乳 レバーのごまみそがらめ ほうれん草のナムル サンラータン オレンジ	豚レバー 鶏肉 大豆 卵	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが ごぼう 白菜 もやし ねぎ しいたけ 木耳 たけのこ オレンジ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま ごま油 とうがらし ラー油	825	16.0	27.1	3.1	はし
13	金	古代米ごはん 牛乳 さばの西京焼き 切り干し入りおひたし きのこけんちん汁 お月見団子	さば かつおぶし 鶏肉 豆腐 かつお節 きなこと	牛乳	ほうれんそう にんじん 小松菜	白菜 切干大根 ごぼう 大根 まいたけ しめじ	米 古代米 砂糖 里芋 こんにやく もち	ごま油	951	14.8	29.7	2.4	はし
17	火	ご飯 牛乳 フリフリチキン ロミロミサラダ チキンロングライススープ パインアップル アーモンド	鶏肉 まぐろ	牛乳 ねぎ	にんじん	しょうが にんにく パン キャベツ きゅうり たまねぎ もやし ねぎ	米 砂糖 フォー 片栗粉	オリーブ油 アーモンド	831	15.5	27.3	3.1	スプーン はし
18	水	五目うま煮丼 牛乳 大根ときゅうりのキムチ風 小松菜入り卵スープ オレンジ	豚肉 うずら卵 卵 いか えび あさり	牛乳	にんじん 小松菜	にんにくしょうが たまねぎ 木耳 たけのこ 白菜 大根 きゅうり コーン 葱 オレンジ	米 大麦 片栗粉	油 オイスターソース ごま油	837	18.0	22.9	4.5	スプーン はし
19	木	コッペパン 牛乳 チリコンカン フレンチサラダ 米粉のチャウダー グレープゼリー	鶏肉 ウインナー いんげん豆 はな豆 豆乳 あさり	牛乳 チーズ スキムミルク クリーム	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しめじ ぶどう パイン	パン 砂糖 じゃが芋 こめこ	油 バター	908	15.4	34.7	4.0	スプーン はし
20	金	チキンカツ丼 牛乳 こまつなとチーズのわさびしょうゆ和え 味噌汁 冷凍みかん	鶏肉 卵 かつお節 かつおぶし 豆腐	牛乳 チーズ のり わかめ	小松菜 ほうれんそう	玉ねぎ みかん グリーンピース キャベツ ねぎ	米 発芽玄米 小麦粉 片栗粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油	866	17.8	21.3	3.9	スプーン はし
25	水	ナッツ&カレー粉ライス 牛乳 えびホワイトソース かにかまとワカメのサラダ グレープフルーツゼリー	鶏肉 大豆 えび かまぼこ	牛乳 クリーム スキムミルク わかめ	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり グレープフルーツ 夏みかん	米 小麦粉 砂糖	アーモンド バター 油 ごま	883	13.9	28.3	2.4	スプーン はし
26	木	フィッシュバーガー 牛乳 ツナサラダ ミネストローネスープ	ホキ 卵 まぐろ ベーコン あさり 大豆	チーズ 牛乳	にんじん トマト パセリ	大根 きゅうり たまねぎ セロリー	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ	アーモンド ごま 油	846	19.0	35.0	4.4	スプーン はし
27	金	ご飯 牛乳 ししゃもの甘辛風 ピーナッツ和え じゃが芋の南蛮煮 おさかなふりかけ	豚肉	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	キャベツ もやし きゅうり たけのこ ごぼう	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 こんにやく	油 ピーナッツ	845	14.9	22.0	3.1	はし
30	月	麦入りご飯 牛乳 いわしのさんが焼き 桜えびとキャベツの和えもの 生揚げの味噌汁 りんご	いわし 豚肉 卵 えび 生揚げ かつお節	牛乳	ほうれんそう 小松菜	ねぎ しょうが キャベツ しいたけ しめじ りんご	大麦 米 片栗粉	ごま ごま油	819	19.6	28.1	3.2	はし
給食回数 17回								平均栄養量	858	16.0	28.1	3.4	
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。								基準栄養量	830	13~20%	20~30%	2.5未満	

オリ・パラ給食(アメリカ)



☆今月の献立より☆

- 10日(火) とうがんは夏に収穫されますが、切らずに保存すると冬までもつことから「冬瓜」と書きます。
- 13日(金) 十五夜にちなみ月見だんごをいただきます。
- 17日(火) オリ・パラ給食はアメリカです。フリフリチキンは照り焼き風の甘いタレに漬け込んだチキンを炭火で焼き上げるハワイ料理です。サラダの「ロミロミ」は手でもむという意味があります。スープの「ロングライス」とは、春雨に似た細長い麺のことで、中国の移民が作ったのが始まりとされています。
- 20日(金) 体育祭の前日です。カツ丼を食べて勝つぞー。

収穫の秋を迎え、なしや巨峰など季節の味をお楽しみください。

