

# 9月学校給食献立予定表（中学校）

日付	献立名 ※ 毎日、牛乳(200ml)が出ます。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。	主な材料（※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。）						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
		主に体の組織を作る			主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		1群 たんぱく質 肉・魚・卵・大豆	2群 無機質 牛乳・小豆・海藻等	3群 ビタミン 緑黄色野菜	4群 ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	5群 炭水化物	6群 脂質 油類		7群 糖類・いも類・砂糖類
2月	主食 ごはん					米		831	
	主菜 さんまかぼすレモン煮	さんま			かぼす レモン	砂糖		28.2	
	副菜 ▲小松菜のごまあえ			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま	25.8	
	副菜 ☆どさんこ汁	豚肉 みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ コーン ねぎ	じゃがいも	油 バター	3.1	
3火	主食 ごはん					米		792	
	主菜 ▲●焼き肉	豚肉		ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	砂糖	油	34.3	
	主菜 ●冷や奴(◇タレ)	豆腐						24.3	
	副菜 ねぎとしょうがのスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	ねぎ えのきたけ しょうが			2.3	
4水	主食 セルフツナごはん(ごはん)		のり			米		879	
	副菜 (●ツナごはんの具)	ツナ 油あげ		にんじん		砂糖		28.7	
	主菜 ◇かぼちゃひき肉フライ	豚肉		かぼちゃ	たまねぎ	砂糖 パン粉 小麦粉		30.3	
	副菜 コンソメスープ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン			2.8	
5木	主食 ◇☆紅茶のパン					パン		858	
	主食 ◇夏野菜のスパゲティ	ツナ		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ マッシュルーム なす スッキーニ 黄ピーマン	スパゲティ	油	31.0	
	主菜 ○●ほうれん草オムレツ	たまご		ほうれん草		でんぷん	油	29.1	
	その他 フルーツゼリーポンチ				パイン缶 みかん缶	ゼリー		3.1	
6金	主食 ごはん					米		807	
	主菜 たららの照り焼き	たら				砂糖		36.3	
	副菜 ●かんぴょうサラダ	ハム			かんぴょう きゃべつ コーン えだまめ		ノンエッグマヨネーズ	21.7	
	副菜 ●じゃがいもとニラのみそ汁	豆腐 みそ		にら	たまねぎ	じゃがいも		3.0	
9月	主菜 ▲いりこ菜飯		チーズ						
	主菜 ○厚焼玉子	たまご				米 砂糖	ごま	773	
	副菜 干草あえ	ハム		ほうれん草	きゃべつ もやし	砂糖		27.5	
	副菜 ●豆乳仕立ての夏野菜汁	豚肉 油揚げ 豆乳 みそ		かぼちゃ にんじん	スクッキーニ ねぎ ごぼう (こんにゃく)		油	18.8	
10火	主菜 ごはん					米		794	
	主菜 ◎◇●いかメンチ 小袋ソース	いか			たまねぎ	パン粉 小麦粉	油	27.4	
	副菜 ▲わかめともやしのナムル		わかめ	にんじん	きゅうり 大豆もやし		ごま ごま油 ラー油	22.6	
	副菜 ◇▲●豆腐チゲスープ	豚肉 豆腐 みそ		にんじん にら	しいたけ ねぎ			3.3	
11水	主菜 ごはん					米		904	
	主菜 ◇☆●ひき肉カレー	豚肉 大豆 いんげん豆	ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも ルウ	油	26.9	
	副菜 ビーンズサラダ	いんげん豆 ひよこ豆		ブロッコリー	きゃべつ コーン		和風ドレッシング	24.3	
	その他 ●豆乳アイス	豆乳				砂糖		3.0	
12木	主菜 ◇☆米粉パン					パン		826	
	主菜 ◇●鶏肉の香草焼き	鶏肉		バジル パセリ	にんにく			39.6	
	副菜 ◇▲●きゃべつサラダ			にんじん	きゃべつ きゅうり コーン		パンパンツードレッシング	31.9	
	副菜 ◇☆クラムチャウダー	ベーコン あさり	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも ルウ	生クリーム 油	3.5	
13金	主食 ごはん					米		829	
	主菜 さんまの蒲焼き	さんま				砂糖 でんぷん		28.1	
	副菜 ▲にらの和風あえ			にら にんじん いんげん	もやし		ごま 和風ドレッシング	26.3	
	副菜 ●▲満点みそしる	油あげ はんぺん みそ	わかめ	にんじん 小松菜	ねぎ しめじ	じゃがいも	ごま	2.8	
17火	主食 ごはん					米		801	
	主菜 ●うさぎハンバーグ トマトソース	鶏肉 豚肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖		28.0	
	副菜 おひたし	かつおぶし		小松菜	もやし			19.2	
	副菜 ●みそけんちん	豆腐 みそ		にんじん	だいこん ほうろく ねぎ (こんにゃく)	さといも	油	2.3	
18水	主菜 ごはん					米		799	
	主菜 モロの揚げ煮	モロ				でんぷん 砂糖	油	35.8	
	副菜 ツナのり酢あえ	ツナ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖		20.3	
	副菜 ●湯葉のみそ汁	ゆば みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ			2.5	
19木	主食 ◇☆はちみつパン					パン		854	
	主菜 ◇☆●チキンチーズやき	鶏肉	チーズ	パセリ 赤ピーマン		パン粉 砂糖	油	36.1	
	副菜 コーンサラダ				きゅうり コーン きゃべつ		コーンクリームドレッシング	35.3	
	副菜 ◇☆●トマトクリームシチュー	鶏肉 いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ	じゃがいも ルウ	生クリーム 油	3.0	
20金	主食 セルフ中華丼(ごはん)					米		831	
	主菜 (▲中華丼の具)	豚肉 なんと		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ ほうろく しょうが	でんぷん	ごま油	33.7	
	主菜 ◇☆えびしゅうまい(2個)	えび たら			たまねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 でんぷん		24.6	
	副菜 ●豆腐とニラのスープ	豆腐		にんじん にら	えのきたけ ねぎ			3.1	
24火	主食 ハヤシライス(ごはん)					米		815	
	主菜 (◇☆●ハヤシソース)	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	ルウ	油	28.4	
	副菜 ▲●ブロッコリーとじゃこのサラダ	ちくわ	ちりめんじゃこ	ブロッコリー	きゃべつ きゅうり		ナムルドレッシング	22.0	
	その他 ラムネゼリー				レモン果汁	砂糖		2.7	
25水	主食 ごはん					米		777	
	主菜 さわらのみそ漬け焼き	さわら みそ				砂糖		36.7	
	副菜 ▲春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ 砂糖	ごま油	20.5	
	副菜 ○●ニラ入りかきたま汁	たまご 豆腐		にら にんじん	えのきたけ	でんぷん		2.6	
26木	主食 ◎◇やきそば	豚肉 いか	あおのり	にんじん	きゃべつ もやし	やきそば麺	油	76.2	
	主菜 ●ささみカツ	鶏肉				じゃがいも 米粉 でんぷん 砂糖	油	31.5	
	副菜 ▲●ひじき入りごぼうサラダ		ひじき	にんじん	ごぼう きゅうり コーン		ごまドレッシング	32.1	
	その他 ●さつまいもと栗のタルト	豆乳				さつまいも 砂糖 米粉	くり	2.8	
27金	主食 ごはん					米		759	
	主菜 ▲チンジャオロース	豚肉		にんじん ピーマン	たけのこ もやし しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	油 ごま油	27.3	
	副菜 ◇▲●海藻サラダ		わかめ		きゃべつ きゅうり コーン		パンパンツードレッシング	17.3	
	副菜 ◇▲●水餃子スープ	豚肉 鶏肉 大豆粉		にんじん 小松菜	きゃべつ ねぎ しょうが えのきたけ	小麦粉	ごま油	2.5	
30月	主食 ごはん わかめふりかけ					米		864	
	主菜 いわしの梅煮	いわし			うめ	砂糖 でんぷん		29.2	
	副菜 ◇☆○▲●れんこんサラダ			にんじん	れんこん コーン きゃべつ	砂糖	ドレッシング ごま	28.4	
	副菜 ●さつまいものみそ汁	豚肉 みそ 油揚げ		小松菜	ねぎ	さつまいも		2.8	

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にら・なす・ピーマン・ねぎ・トマト・さつまいも

【食物アレルギー表示】◇小麦(微量成分を除く) ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆落花生・ナッツ類(くるみ・アーモンド等) ▲ごま ◎いか ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もち

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal たんぱく質：33.2g 脂質：27.6g 食塩相当量：2.5g未満

今月の平均 エネルギー：821kcal たんぱく質：31.3g 脂質：24.9g 食塩相当量：2.9g

※ 実際の摂取量には個人差があります。