

9月学校給食献立予定表 (中学校)

令和4年度
塩谷町立学校給食センター

日付	ひとくちメモ テーマ	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。	※ 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。)			主に体の調子を整える				
			1群 たんぱく質 肉・魚・卵・大豆	2群 無機質 牛乳・小魚・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 穀類・いも類・砂糖類	6群 脂質 油脂		
1 木	9月1日は「防災の日」	主食 スラッピージョー (コッパン)					パン	766		
		主菜 (●ミートソース)	豚肉 大豆ミート		にんじん (トマトクチャップ)	たまねぎ	砂糖 パン粉	油	31.0	
		副菜 ●かんぴょうサラダ	ハム			かんぴょう キャベツ コーン		卵不使用マヨネーズ	28.2	
		副菜 ●ワタンスープ	豚肉 大豆粉		にんじん たら チンゲンサイ	もやし 白菜 キャベツ たまねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん	ごま油	3.6	
		その他 ☆セノビーゼリー		乳酸菌飲料		レモン汁	砂糖			
2 金	よい姿勢で食べよう	主食 ごはん					米	818		
		主菜 豚キムチ炒め	豚肉		にんじん たら	キャベツ もやし たけのこ 白菜キムチ		油	31.7	
		副菜 焼きしゅうまい (3個)	豚肉			たまねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 でんぷん 砂糖		23.2	
		副菜 ●わかめと春雨のスープ	豆腐	わかめ	にんじん	ねぎ	春雨	ごま	2.7	
5月 運動会振替休日										
6 火	青魚で血液サラサラに	主食 ごはん・野菜ふりかけ					米	749		
		主菜 あじねぎ味噌漬け焼き	あじ 味噌			ねぎ	砂糖	ごま油	29.6	
		副菜 小松菜とわかめのナムル		わかめ	小松菜 にんじん	もやし		ごま ごま油	18.0	
		副菜 ●キムチスープ	豚肉 豆腐		にんじん たら	もやし 白菜キムチ えのきたけ		ごま油	2.6	
		その他 ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖			
7 水	きのこについて知ろう	主食 セルフきのこごはん (ごはん)					米	804		
		副菜 (●きのこごはんの具)	鶏肉 油揚げ		にんじん	たけのこ こぼろ かんぴょう グリンピース しいたけ しめじ	砂糖	油	25.4	
		主菜 さんまのみぞれ煮	さんま			大根	砂糖 でんぷん		21.0	
		副菜 さつまいもの味噌汁	味噌		にんじん	大根 ねぎ (こんにゃく)	さつまいも		2.7	
8 木	成長期に欠かせないカルシウム	主食 はちみつパン					はちみつパン	838		
		主菜 Oオムレツのラタトゥイユソースがけ	卵		にんじん トマト	たまねぎ スズキニ パプリカ なす にんにく	砂糖	油 オリブオイル	26.9	
		副菜 ☆コーンポタージュ		牛乳		パセリ	たまねぎ コーン	(ルー) (白いんげん豆)	バター (生クリーム)	25.1
		その他 ☆フルーツ杏仁				みかん パイナップル 黄桃	(杏仁豆腐)		3.2	
		主菜 ごはん					米	857		
9 金	十五夜献立です	主菜 ●和風きのこハンバーグ	豚肉 鶏肉 大豆			たまねぎ 大根 にんにく しょうが しめじ たもぎたけ	砂糖	29.5		
		副菜 小松菜のからし和え			小松菜 にんじん	キャベツ		22.8		
		副菜 ●けんちん汁	豆腐 味噌		にんじん	ごぼう 大根 白菜 ねぎ (こんにゃく)	里芋	油	2.0	
		その他 お月見デザート				みかん ブルーベリー	砂糖			
12 月	麻婆豆腐について知ろう	主食 ごはん					米	840		
		主菜 ●麻婆豆腐	豆腐 豚肉 味噌		にんじん たら	たけのこ ねぎ しょうが にんにく しいたけ	砂糖 でんぷん	油	31.4	
		副菜 ●棒きょうざ	豚肉 鶏肉 大豆		たら	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 パン粉 砂糖	油	22.6	
		副菜 春雨の中華和え	ハム		にんじん	きゅうり もやし	春雨	中華ドレッシング	2.3	
13 火	中国・マカオの家庭料理のアレンジです	主食 ベーコンポテトごはん (ごはん)					米	750		
		主菜 (ベーコンポテトごはんの具)	ベーコン			にんにく	じゃがいも	オリブオイル	25.5	
		副菜 キャベツの甘酢和え				キャベツ きゅうり	砂糖		18.6	
		副菜 益子町のビルマ汁	豚肉		にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ なす		油	3.0	
14 水	なすは秋もおいしいです	主食 なすのミートソーススパゲティ (スパゲティ)					スパゲティ	943		
		主菜 (☆●ミートソース)	豚肉 大豆ミート		にんじん (トマトクチャップ)	たまねぎ セロリ なす グリンピース にんにく	砂糖 (ルー)	油	36.3	
		副菜 カレーマリネ	ツナ		にんじん	たまねぎ きゅうり コーン	砂糖	オリブオイル	35.3	
		その他 Oチョコクリーム米粉ドッグ	卵 豆乳				砂糖 米粉 (ココア)		3.4	
15 木	食器を持って食べよう	主食 三色丼 (ごはん)					米	821		
		主菜 (●豚肉そぼろ)	豚肉 大豆ミート		にんじん	しょうが	砂糖	油	33.9	
		主菜 (O錦糸卵)	卵						25.5	
		副菜 (おひたし)				ほうれん草	もやし		ごま	2.7
		副菜 ●なめことあおさの味噌汁	豆腐 味噌	あおさのり	にんじん	ねぎ なめこ				
16 金	スパイスで食欲増進	主食 ごはん					米	879		
		主菜 ☆ポークカレー	豚肉		にんじん (トマトクチャップ)	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	じゃがいも (ルー) (白いんげん豆)	油	26.3	
		副菜 キャベツと海藻のサラダ		わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	キャベツ きゅうり		中華ドレッシング	23.0	
		その他 ☆ヨーグルト		ヨーグルト					2.6	
塩谷町産の有機栽培米を使ったごはんです。										
20 火	ヤシオマスについて知ろう	主食 有機米ごはん					米	754		
		主菜 プレミアムヤシオマスのたまり醤油焼き	ヤシオマス						35.9	
		副菜 ほうれん草のごま和え				ほうれん草	もやし	砂糖	ごま	18.1
		副菜 ピリ辛味噌汁	豚肉 味噌		にんじん	大根 ねぎ しょうが にんにく しいたけ (こんにゃく)	里芋	油	2.9	
21 水	ひじきについて知ろう	主食 ごはん					米	831		
		主菜 ●メンチカツ・小袋ソース	豚肉 鶏肉 大豆			たまねぎ	パン粉	油	25.6	
		副菜 ●ひじきの炒め煮	大豆 油揚げ さつま揚げ	ひじき	にんじん	(こんにゃく)	砂糖	油	23.8	
		副菜 根菜のごま汁	味噌		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	里芋	ごま 油	2.8	
いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会 ~勝利を目指すアスリートのレシピ~ より										
22 木	ポークビーンズについて知ろう	主食 黒パン					黒パン	886		
		主菜 白身魚フライ・小袋ソース	ほき				パン粉	油	34.8	
		副菜 ●コーンスロー				キャベツ きゅうり コーン	砂糖	卵不使用マヨネーズ	33.8	
		副菜 ●ポークビーンズ	豚肉 大豆		アスパラガス にんじん トマト	たまねぎ	マカロニ	油	3.2	
26 月	納豆について知ろう	主食 ごはん					米	802		
		主菜 ●納豆	納豆						30.7	
		副菜 ピリ辛肉じゃが	豚肉 味噌		にんじん さやえんどう	たまねぎ ごぼう (こんにゃく)	じゃがいも 砂糖	油	21.0	
		副菜 ●かんぴょうの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌		にんじん	かんぴょう			2.1	
27 火	よくかんで食べよう	主食 ごはん					米	952		
		副菜 春巻	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	小麦粉 米粉 春雨	油	30.1	
		主菜 青椒肉絲	豚肉		にんじん ビーマン	たけのこ もやし しょうが にんにく		油	36.6	
		副菜 ねぎと生姜のスープ	鶏肉		小松菜 にんじん	ねぎ しょうが			2.1	
その他 ☆Oパコラウエハース ※卵殻カルシウム配合		脱脂粉乳				小麦粉 砂糖	油			
28 水	パイナップルについて知ろう	主食 ごはん					米	878		
		主菜 ☆●ハッシュドポーク	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが マッシュルーム	(ルー)	油	26.7	
		副菜 ☆チーズサラダ		チーズ	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	26.1	
		その他 パイナップル缶				パイナップル			3.4	
29 木	ナゲットについて知ろう	主食 ☆ミルクパン		牛乳			パン	903		
		主菜 焼きそば	豚肉	青のり	にんじん	キャベツ もやし	焼きそばめん	油	29.0	
		主菜 ●豆腐と野菜のふわふわナゲット (3個)	豆腐 豆乳 魚肉すり身		にんじん	たまねぎ 枝豆 コーン	砂糖	あぶら	36.9	
		副菜 こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ 枝豆 (こんにゃく)			3.5	
30 金	ねぎについて知ろう	主食 ごはん					米	795		
		主菜 揚げぎょうざ (3個)・ねぎソース	豚肉 鶏肉 大豆			キャベツ たら たまねぎ ねぎ しょうが	砂糖 小麦粉	ごま 油 ごま油	27.2	
		副菜 小松菜のナムル			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま油	18.3	
		副菜 ☆O中華コーンスープ	卵 ベーコン		ほうれん草	たまねぎ コーン しいたけ	(ルー)		2.5	

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・焼きそば種・たら・きゅうり・トマト・なす・ねぎ・にんじん
 【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 O卵・卵製品 ★えび・かに・いか ◆アーモンド・カシューナッツ ●大豆・大豆製品 (みそを除く) ■もも
 【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: 835kcal たんぱく質: 29.8g 脂質: 25.2g 食塩相当量: 2.8g
 ※ 実際の摂取量には個人差があります。



給食のブログは
こちらから