

9月学校給食献立予定表 (中学校)

令和5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		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いません。)				栄養価		
		※ 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。		主に体の細織を作る		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・小魚・海藻等	3群 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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1 金	豚肉について知ろう	主食 ごはん				米		763		
		主菜 豚キムチ炒め	豚肉		にら にんじん	キャベツ たけのこ もやし 白菜キムチ			油	33.2
		副菜 ●冷奴	豆腐							23.3
		副菜 ねぎとしょうがのスープ	鶏肉		小松菜 にんじん	ねぎ しょうが				2.2
4 月		運動会振替休日								
5 火	さんまについて知ろう	主食 ごはん・◇☆○●のりたま	卵	のり				米	ごま	810
		主菜 さんまのさっぱり煮	さんま			かぼす レモン		砂糖 てんぷん		27.7
		副菜 かんぴょうサラダ			にんじん	かんぴょう キャベツ 枝豆 コーン			卵不使用ごまドレッシング	26.0
		副菜 ●たまねぎの味噌汁	豆腐 味噌	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ				2.9
6 水	秋なすについて知ろう	主食 ごはん・★味のり		のり				米		850
		主菜 ●メンチカツ・小袋ソース	鶏肉 豚肉 大豆			キャベツ たまねぎ			油	28.2
		副菜 おかか和え	花かつお		にんじん	キャベツ もやし		でんぷん		29.7
		副菜 ●なすの味噌汁	油揚げ 味噌		小松菜 にんじん	なす たまねぎ もやし				2.5
7 木	食パンについて知ろう	主食 ◇食パン・☆マーシャルピンズ						食パン	チョコクリーム	770
		主菜 ◇☆●チキンチーズ焼き	鶏肉 大豆粉	チーズ	パセリ	赤ピーマン		パン粉	油	36.2
		副菜 グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり			かんきつドレッシング	28.8
		副菜 ●ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト パセリ	たまねぎ 大根 セロリ にんにく		じゃがいも	油	3.4
8 金	オムレツについて知ろう	主食 ハヤシライス (ごはん)						米		893
		副菜 (◇☆ハヤシソース)	豚肉		にんじん (トマトグチャップ)	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく マッシュルーム		(ルー)	油	31.2
		主菜 ○プレーンオムレツ	卵					でんぷん	油	31.8
		主菜 ブロッコリーとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	ブロッコリー	キャベツ きゅうり			ごましょうゆドレッシング	3.1
11 月	五穀ごはんについて知ろう	主食 五穀ごはん						米 大豆 きび あわ アマランthus	ごま	830
		主菜 ◇☆○鶏肉の唐揚げ (3個)	鶏肉 卵白			しょうが		砂糖 小麦粉	油	29.8
		副菜 小松菜のごま和え			小松菜 にんじん	もやし		砂糖	ごま	24.9
		副菜 ●じゃがいもとにらの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌		にら にんじん	たまねぎ			じゃがいも	2.4
12 火	デミグラスソースについて知ろう	主食 ごはん						米		844
		主菜 ●ハンバーグ・◇デミグラスソース	豚肉 鶏肉 大豆		(トマトグチャップ)	たまねぎ		でんぷん 砂糖 (デミグラスソース)	ラード	30.1
		副菜 ツナレモンサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン レモン果汁				23.8
		副菜 ABCスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	たまねぎ セロリ		じゃがいも	ライスバスター	2.3
13 水	塩こんぶについて知ろう	主食 ごはん						米		781
		主菜 さばカレー醤油焼き	さば							28.4
		副菜 塩昆布和え		塩昆布	にんじん	キャベツ 大根 きゅうり				24.3
		副菜 ビリ辛味噌汁	豚肉 味噌		にんじん	大根 ねぎ にんにく しょうが しいたけ (こんにゃく)			里芋	2.4
14 木	パイナップルについて知ろう	主食 ◇ナン						ナン		811
		主菜 ◇☆バターチキンカレー	鶏肉	牛乳 スkimミルク	トマト	たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム		砂糖 (ルー)	油 バター	33.5
		副菜 キャベツとハムの甘酢和え	ハム			キャベツ きゅうり		砂糖		32.4
		その他 ●パインクレープ	豆乳			パイナップル果汁		砂糖 米粉	油	3.7
15 金	よくかんで食べよう	主食 ごはん						米		867
		主菜 鶏肉のレモンソースかけ	鶏肉			レモン果汁		でんぷん 砂糖	油	26.8
		副菜 春雨サラダ			にんじん	キャベツ		春雨 砂糖	ごま ごま油	26.0
		副菜 ◇●水餃子スープ	豚肉 鶏肉 大豆粉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ ねぎ しょうが しいたけ		小麦粉	ごま油 ラード	2.5
19 火	さつまいもについて知ろう	主食 有機米ごはん						米		817
		主菜 いわしの梅煮	いわし			梅干し		砂糖 てんぷん		26.7
		副菜 ☆○れんこんサラダ			にんじん	キャベツ コーン れんこん		砂糖	ごま ドレッシング	25.0
		副菜 ●さつまいもの味噌汁	油揚げ 味噌		小松菜	ねぎ			さつまいも	2.3
20 水	中華丼について知ろう	主食 セルフ中華丼 (ごはん)						米		855
		主菜 (○中華丼の具)	豚肉 うすら卵		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ 白菜 しいたけ		でんぷん	ごま油	32.1
		副菜 ◇●ポークしょうまい (3個)	豚肉 大豆			たまねぎ しょうが		小麦粉 てんぷん 砂糖	油 ラード	29.1
		副菜 ●豆腐のスープ	豆腐		にんじん ほうれん草	ねぎ		でんぷん	ごま油	2.4
21 木	豆乳について知ろう	主食 なすとツナのトマトスパゲティ (◇ゆでめん)						スパゲティ		809
		主菜 (パスタソース)	ツナ		トマト にんじん	たまねぎ なす にんにく			油	32.2
		副菜 ハムのマリネ	ハム			たまねぎ きゅうり 大根			レモンドレッシング	29.7
		その他 ●豆乳プリンタルト	豆乳 大豆粉					砂糖 米粉 てんぷん	ショートニング 油	2.3
22 金	海藻について知ろう	主食 もち麦ごはん						米 もち麦		849
		主菜 ◇ポークカレー	豚肉		にんじん (トマトグチャップ)	たまねぎ しょうが にんにく		じゃがいも (ルー) (白いんげん豆)	油	28.3
		副菜 海藻サラダ		わかめ こんぶ とさかひ	にんじん	キャベツ コーン			中華ドレッシング	20.2
		その他 ☆ヨーグルト		ヨーグルト						2.5
25 月	成長期に欠かせないカルシウム	主食 ごはん・のり香味		のり				米	ごま	768
		主菜 ◇モロフライ・小袋ソース	モロ					パン粉	油	29.0
		副菜 にらともやしのおひたし			にら	もやし				18.6
		副菜 ●わかめの味噌汁	豆腐 味噌	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ				2.8
		その他 ☆牛乳プリン		牛乳 (練乳)				砂糖		
26 火	肉じゃがについて知ろう	主食 ごはん						米		805
		主菜 ●納豆	納豆							31.5
		副菜 肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース (しらたき)		じゃがいも 砂糖	油	20.5
		副菜 ●かんぴょうの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌		にんじん 小松菜	かんぴょう				2.2
27 水	そぼろについて知ろう	主食 三色丼 (ごはん)						米		801
		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	33.2
		主菜 (○錦糸卵)	卵							24.5
		副菜 (おひたし)			ほうれん草	もやし			ごま	2.8
		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				
28 木	パンもしっかり食べよう	主食 ◇☆スライスミルクパン						ミルクパン		905
		主菜 ◇焼きそば	豚肉	青のり	にんじん	キャベツ もやし		焼きそば麺	油	34.9
		主菜 ●チキンカツ	鶏肉 大豆					じゃがいも 米粉 てんぷん 砂糖	油	27.7
		その他 ミックスフルーツゼリー				みかん レモン果汁 マスカット果汁		砂糖		3.0
29 金	十五夜献立です	主食 ごはん						米		852
		主菜 ●ハンバーグ・和風きのこソース	豚肉 鶏肉 大豆			たまねぎ 大根 しめじ たもぎたけ		でんぷん 砂糖	ラード	30.8
		副菜 小松菜のおひたし	花かつお		小松菜	もやし				22.6
		副菜 ●味噌けんちん汁	豆腐 味噌		にんじん	大根 白菜 ごぼう ねぎ (こんにゃく)		里芋	油	2.7
		その他 十五夜デザート (梨ゼリー)				梨果汁		砂糖		

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・きゅうり・トマト・なす・にら・にんじん・ねぎ

【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 ◆ナッツ類(落花生・アーモンド・カシューナッツ等) ◎いかに ●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：825kcal たんぱく質：30.7g 脂質：25.8g 食塩相当量：2.7g

※ 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▶

