

9月学校給食献立予定表

中学校版

日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 力や体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	1人あたり [kcal]	蛋白質 [g]
2	水	豚ごぼう ごはん	牛乳	かきたま汁 メンチカツ 梨1/6	豚もも肉 油揚げ 牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 卵 メンチカツ	精白米 油 三温糖 片栗粉	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ 糸みつば 梨	789	35.2
3	木	ツイスト パン	牛乳	野菜コンソメスープ チキンのハーブトマトソースかけ 水菜サラダ 和風ドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏もも肉	ツイストパン 油 じゃがいも オリーブ油 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 トマト きょうな	789	34.3
4	金	ごはん	牛乳	神川なすのみそ汁 かつおフライ 上州きんぴら	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 麦みど 玄米みど カットわかめ かつおフライ	精白米 油 こんにゃく 三温糖 いりごま ごま油	たまねぎ えのきたけ なす ごぼう にんじん いんげん	767	31.3
7	月	中華めん	牛乳	しょうゆラーメンスープ 揚げギョーザ③ わかめサラダ 中華ドレッシング	牛乳 豚もも肉 なると カットわかめ ギョーザ	中華めん 油 中華ドレッシング	しょうが にんじん もやし 長ねぎ にら コーン キャベツ きゅうり	798	25.7
8	火	ごはん	ジョア フレン	ほうれん草のみそ汁 かぼちゃコロッケ ソイ丼	ジョア ブレーン あさり かつお節パック 油揚げ 玄米みど 麦みど 豚ひき肉 ベーコン 大豆	精白米 かぼちゃコロッケ 油 三温糖	だいこん にんじん ほうれん草 にら	805	29.8
9	水	ごはん	牛乳	中華スープ エビシューマイ③ 豚肉の甘酢炒め	牛乳 ベーコン カットわかめ エビシューマイ 豚もも肉	精白米 油 いりごま 三温糖 片栗粉	にんじん もやし 長ねぎ しょうが たまねぎ 干ししいたけ たけのこ	773	27.9
10	木	バター ロール	牛乳	たまごスープ ハンバーグデミグラスソース チーズサラダ 玉ねぎドレッシング 青りんごゼリー	牛乳 卵 ハンバーグ ダイスカットチーズ	バターロール 片栗粉 オリーブ油 三温糖 青りんごゼリー	たまねぎ にんじん コーン ほうれん草 セロリ キャベツ きゅうり	902	35.3
11	金	ごはん	牛乳	なっちゃんカレー 大豆のシャリシャリ揚げ コーンサラダ 柑橘ドレッシング	牛乳 鶏むね肉 するりん花豆 脱脂粉乳 大豆	精白米 油 じゃがいも 米粉 薄力粉 三温糖	しょうが たまねぎ にんじん ソテーオニオン チャツネ 梨 コーン キャベツ	922	35.2
14	月	地粉 うどん	牛乳	五目うどんの汁 ちくわの石垣揚げ③ 枝豆サラダ 和風ドレッシング	牛乳 かつお節パック 鶏むね肉 なると 油揚げ 焼き竹輪	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 黒ごま 油 和風ドレッシング	にんじん 干ししいたけ 長ねぎ こまつな コーン えだまめ キャベツ	774	32.7
15	火	ごはん	牛乳	野菜碗 鶏肉の照り焼き なすと豚肉のみそ炒め	牛乳 かつお節パック 油揚げ 麦みど 鶏もも肉 豚もも肉	精白米 こんにゃく さといも 油 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが たまねぎ なす ピーマン	852	39.0
16	水	ごはん	牛乳	キャベツとエビ団子のスープ ユウリンチー 春雨サラダ 中華ドレッシング	牛乳 エビボール あさり 鶏もも肉	精白米 油 はるさめ 片栗粉 ごま油 三温糖 中華ドレッシング	にんじん キャベツ えのきたけ ほうれん草 しょうが 長ねぎ きゅうり	870	32.1
17	木	メロンパン 神泉小学校 希望献立	牛乳	ABCスープ 鮭のレモン風味焼き クルトンサラダ サウザンドドレッシング	牛乳 ベーコン さけ	メロンパン 油 じゃがいも マカロニ 三温糖 片栗粉 クルトン サウザンドドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 レモン コーン	738	32.1
18	金	ごはん	牛乳	けんちん汁 揚げ鶏の神川梨みそだれ ほうれん草のおひたし ポトルしょうゆ	牛乳 木綿豆腐 油揚げ 鶏むね肉 麦みど	精白米 油 こんにゃく さといも 片栗粉 ごま油 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 干ししいたけ 長ねぎ しょうが 梨 もやし ほうれん草	754	36.2
24	木	新人戦のため給食なし							
25	金								
28	月	中華めん	牛乳	サンマー麺スープ たまご蒸しパン 海藻サラダ 塩中華ドレッシング	牛乳 豚もも肉 脱脂粉乳 調理用牛乳 殺菌凍結卵 カットわかめ マリンセレクト	中華めん ごま油 油 片栗粉 上白糖 蒸しパンミックス 塩中華ドレッシング	しょうが にんじん キャベツ たけのこ もやし コーン きゅうり	736	29.8
29	火	ごはん	牛乳	いなか汁 鶏肉の香味ソースかけ ひじきの炒め煮	牛乳 かつお節パック 豚もも肉 生揚げ 玄米みど 鶏もも肉 ほしひじき さつま揚げ	精白米 さといも こんにゃく 薄力粉 油 三温糖 しらたき	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが	871	40.2
30	水	ごはん	牛乳	にらたま汁 バサの磯辺竜田揚げ スタミナ炒め	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 卵 バサ 豚もも肉	精白米 片栗粉 油 三温糖	にんじん えのきたけ 長ねぎ にら しょうが もやし	780	36.9
給食回数 16回 ※太字の食材は、神川町の地場産食材です。						9月の平均摂取量		808	33.4
材料入荷による多少の変更はご了承ください。						中学生（12～14歳）の摂取基準値		830	27～41.5