



9月分給食献立予定表

星が丘中学校

日付	こ ん だ て め い	カリ-(kcal) たんぱく(g) 脂質(g)	お も な 材 料					
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂
1 (火)	食パン マーマレード 牛乳 ビーフンカレーソテー キャベツのスープ ヨーグルト	829 30.1 23.6	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ キャベツ しいたけ	パン マーマレード ビーフン	サラダ油
2 (水)	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 からし和え ひじきと大豆の炒り煮	804 31.3 24.8	サバ みそ 油揚げ さつまあげ 大豆	牛乳 ひじき	ほうれんそ にんじん	もやし	米 砂糖	ごま サラダ油
3 (木)	かき揚げどん 牛乳 五目きんぴら 味噌汁	873 25.4 26.8	さつまあげ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 春菊	たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	米 米粉 小麦粉 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	サラダ油
4 (金)	ごはん 牛乳 肉団子 磯辺和え にらと春雨の炒めもの	777 28.4 24.0	鶏肉 卵 豚肉	牛乳 のり	にんじん トマト にら ほうれんそう	たまねぎ ねぎ キャベツ りんご しいたけ しょうが	米 砂糖 かたくり粉	サラダ油
7 (月)	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め トックスープ 鮭ふりかけ	834 32.3 23.5	豚肉 鮭 鶏肉 卵	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	キャベツ ねぎ たまねぎ はくさい しいたけ	米 トック	サラダ油
8 (火)	コッペパン とちおとめジャム 牛乳 鮭のホイル焼き ゆで野菜 和風ドレッシング サマーシチュー レモンゼリー	784 38.7 22.6	鮭 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく	パン ジャム じゃがいも ゼリー	マーガリン ごま サラダ油
9 (水)	ごはん 牛乳 メンチカツ 切干大根の煮つけ 味噌汁	888 31.1 26.5	鶏肉 卵白 豚肉 みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ なす 切干大根	米 小麦粉 パン粉 かたくり粉 砂糖	サラダ油
10 (木)	シーフードカレー 牛乳 ゆで野菜 ゆずかつおドレッシング フルーツ杏仁	848 31.5 20.6	イカ エビ ベーコン 豆乳	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ あんず もやし もも	米 かたくり粉	サラダ油
11 (金)	ビビンバ丼 牛乳 小松菜と豆腐のスープ	782 33.6 25.6	豚肉 ロースハム 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく しょうが もやし たまねぎ	米 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま
14 (月)	フィッシュバーガー 牛乳 ポイルキャベツ ミネストローネスープ アセロラゼリー	899 35.7 32.4	白身魚 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリー	パン 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも マカロニ かたくり粉 ゼリー	サラダ油
15 (火)	ごはん 牛乳 エビシューマイ 大根ときゅうりのサラダ マーボー野菜炒め	824 29.7 25.5	豚肉 ホタテ みそ えび たら	牛乳	にんじん さやいんげん	なす たけのこ にんにく キャベツ しょうが 大根 たまねぎ きゅうり	米 砂糖 パン粉 かたくり粉 小麦粉	サラダ油 ごま
16 (水)	菜飯 牛乳 ささかまぼこの二色揚げ 大根おろし 田舎汁	791 31.5 20.1	ささかまぼこ 卵 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	広島菜 京菜 大根の葉 にんじん こまつな	大根 かんぴょう ごぼう	米 小麦粉 じゃがいも	サラダ油
17 (木)	食パン ソフトチーズ 牛乳 チリコンカン ゆで野菜 バンバンジードレッシング さくらんぼゼリー	771 32.9 26.8	大豆 牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト こまつな	たまねぎ キャベツ	パン ゼリー	サラダ油
18 (金)	豚丼 牛乳 厚焼き卵 ごま和え	858 32.3 27.9	豚肉 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 かたくり粉	サラダ油 ごま
23 (水)	ごはん 牛乳 いわしの梅しょうゆ煮 もやしのキムチあえ 豚肉とじゃがいもの煮つけ	804 28.7 18.4	イワシ 豚肉	牛乳	にら にんじん	梅 もやし たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油
24 (木)	ごはん 牛乳 スタミナ焼き おひたし 味噌汁	805 36.5 27.1	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ こまつな	たまねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ	米 砂糖	サラダ油 ごま
25 (金)	ナン 牛乳 キーマカレー ゆで野菜 イタリアンドレッシング ラ・フランスゼリー	875 32.8 29.7	牛肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ	ナン ゼリー	バター
28 (月)	スパゲティー ミートソース 牛乳 ゆで野菜 中華ごまドレッシング 米粉ドック (チョコ)	873 35.9 29.2	牛肉 豚肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ	スパゲティ 小麦粉 砂糖 チョコ 米粉	オリーブ油 サラダ油 マーガリン
29 (火)	わかめごはん 牛乳 春巻 もやしとニラのごま和え 五目煮豆	781 25.2 23.4	豚肉 鶏肉 さつま揚げ みそ 大豆	牛乳 わかめ こんぶ	にら にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ もやし ねぎ ごぼう しいたけ	米 かたくり粉 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま
30 (水)	二色丼 牛乳 根菜のすまし汁	768 30.4 23.4	卵 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが 大根 ごぼう	米 砂糖 かたくり粉	サラダ油

※9月の平均値・・・エネルギー 823kcal, たんぱく質 31.7g, 脂質 25.1g

※中学生生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー824Kcal, たんぱく質30.5g, 脂質25.8g

※材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

