

9月給食献立予定表

一条中学校

20回 米飯14回・米粉パン1回・市産小麦パン5回

日 (曜)	献立名	●○○ 主 な 食 材 料 ●○○					
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
		1 群 魚・肉 卵・豆 大豆製品	2 群 牛乳 乳製品 小魚・海藻	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜 きのこ類 果物	5 群 穀類 いも類 砂糖	6 群 油脂類 種実類
1 (月)	麦入りごはん					米 大麦	
	セルフ豚丼	豚肉		にんじん 枝豆	たまねぎ ねぎ	砂糖	サラダ油
	牛乳		牛乳				
	小松菜とじゃこのいためもの ひややっこ	油あげ とうふ	ちりめんじゃこ	小松菜			ごま油
2 (火)	麦入りごはん					米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	モロの和風マリネ	モロ		にんじん	たまねぎ	片栗粉 砂糖	サラダ油
	おひたし 切干大根の煮つけ	油あげ さつまあげ		小松菜 にんじん	もやし キャベツ 切干大根	砂糖	ごま サラダ油
3 (水)	わかめごはん		わかめ			米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	にらまんじゅう	大豆		にら	キャベツ ねぎ にんにく しょうが	小麦	ごま油 ラード
	ゴーヤーチャンプルー みそ汁	鶏卵 豚肉 とうふ かつお節 油あげ みそ		にがうり 小松菜	もやし		ごま油
4 (木)	ナン					小麦	
	キーマカレー	豚肉	ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく セロリ しょうが		オリーブオイル
	牛乳		牛乳				
	ゆで野菜(和風ドレッシング) セノビーゼリー			ほうれんそう にんじん	キャベツ レモン	はるさめ 砂糖	サラダ油
5 (金)	麦入りごはん					米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	ハンバーグのきのこあんかけ 緑黄色野菜のきんぴら わかめスープ 梨	鶏肉 豚肉 大豆		トマト にんじん ピーマン にんじん	にんにく しょうが しいたけ えのきたけ ごぼう ねぎ 梨	片栗粉 砂糖 砂糖 はるさめ	サラダ油 ごま ごま
			わかめ				
8 (月)	麦入りごはん					米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	豚キムチいため	豚肉		にら にんじん	もやし キャベツ ほうきさい たまねぎ しいたけ		サラダ油
	韓国風みそ汁	豚肉 とうふ みそ	茎わかめ	にんじん	にんにく もやし ねぎ		ごま油 ごま
9 (火)	麦入りごはん					米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	いわしのかば焼き	いわし				片栗粉 砂糖	サラダ油
	塩こんぶあえ ミネストローネ	ウインナー 大豆	こんぶ	にんじん にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ	じゃがいも	
10 (水)	セルフオムライス (ケチャップライス・薄焼き卵)	鶏肉 鶏卵		にんじん グリンピース	たまねぎ コーン	米 大麦 片栗粉 砂糖	マーガリン サラダ油
	牛乳		牛乳				
	千草和え			ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま
	けんちん汁	とうふ		にんじん だいこん	ごぼう		サラダ油 ごま油
11 (木)	パン					パン	
	いちごジャム				いちご	砂糖	
	牛乳		牛乳				
	鶏肉のカチャトラウ風 キャベツのスープ	鶏肉 ベーコン		トマト パセリ にんじん	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ たまねぎ	小松菜	サラダ油 オリーブオイル
12 (金)	麦入りごはん					米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	鶏肉のホイル焼き	鶏肉			たまねぎ しめじ にんにく		バター
	ゆで野菜(ごまドレッシング) 長ねぎとわかめの中華スープ	鶏卵 かまぼこ	わかめ	にんじん	キャベツ カリフラワー ねぎ しょうが	片栗粉	ごま ごま油

15 (月)		敬老の日					
16 (火)	麦入りごはん					米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	782 豚肉のしょうがいため	豚肉		にんじん	たまねぎ しょうが		
	31.6 とうがんのごま酢あえ			にんじん	とうがん きゅうり もやし コーン	砂糖	ごま
	20.4 みそ汁	みそ	わかめ	小松菜	たまねぎ	じゃがいも	
	2.4						
17 (水)	麦入りごはん					米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	875 山賊(さんぞく)焼き	鶏肉			にんにく しょうが	片栗粉	サラダ油 ごま
	34.7 切干大根と小松菜のポン酢あえ			小松菜 にんじん	切干大根		ごま
	26.1 きのご豚汁	豚肉 とうふ みそ		にんじん	えのきたけ しめじ だいこん ねぎ		
	2.4 りんごゼリー				りんご	砂糖	
18 (木)	あげパン					パン 砂糖	ココア サラダ油
	牛乳		牛乳				
	766 ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも	オリーブオイル
	27.4 モロヘイヤスープ	豚肉 鶏卵		モロヘイヤ トマト	たまねぎ		サラダ油
	29.1						
	2.6						
19 (金)	メキシカンライス	鶏肉		にんじん トマト 枝豆	たまねぎ コーン マッシュルーム	こめ 大麦	バター
	牛乳		牛乳				
	787 チンゲンサイと卵のスープ	鶏卵 ベーコン		チンゲン菜	たまねぎ	じゃがいも 片栗粉	
	31.0 黒ごまプリン		牛乳			砂糖	ごま
	24.0						
	2.6						
秋分の日							
22 (月)	麦入りごはん					米 大麦	
	チキンカレー	鶏肉	チーズ	にんじん トマト 枝豆	たまねぎ にんにく	じゃがいも 小麦	サラダ油
	845 牛乳		牛乳				
	27.4 海藻サラダ(和風ごまドレッシング)		海藻 わかめ	にんじん	キャベツ コーン		ごま
	24.3 キャンディチーズ		チーズ				
	2.5						
秋分の日							
24 (水)	麦入りごはん					米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	822 かぼちゃコロッケ	豚肉 大豆		かぼちゃ	たまねぎ	砂糖 片栗粉 小麦	サラダ油
	23.5 サラダ				きゅうり キャベツ かぶ レモン		サラダ油
	24.0 かきたまじる	鶏卵		みつば		片栗粉	
	2.4 ヨーグルト		ヨーグルト				
25 (木)	米粉パン					米粉パン	
	牛乳		牛乳				
	796 えびのマカロニグラタン	えび	牛乳 チーズ 脱脂粉乳		たまねぎ マッシュルーム	マカロニ 小麦	マーガリン
	38.3 かいそうサラダ		海藻 わかめ	にんじん ブロッコリー	キャベツ		
	24.9 レモンゼリー				レモン	砂糖	
	2.2						
26 (金)	麦入りごはん					米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	810 棒きょうざ	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ	小麦粉 砂糖	ラード 米油
	29.1 にらと春雨のいためもの	鶏卵 豚肉		にら にんじん	しいたけ	はるさめ	
	24.0 小松菜と豆腐のスープ	とうふ	わかめ	小松菜 にんじん	たまねぎ えのきたけ		
	2.4						
29 (月)	麦入りごはん					米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	784 鶏肉の香味焼き	鶏肉			しょうが にんにく		
	32.8 もやしとにらのおひたし			にら にんじん	もやし		
	23.1 いなか汁	鶏肉 とうふ みそ		にんじん 小松菜	かんぴょう ごぼう	じゃがいも	サラダ油
	2.4						
30 (火)	セルフフィッシュバーガー(パン・白身魚フライ)	すけそうだら				パン 砂糖 小麦	サラダ油
	牛乳		牛乳				
	806 ゆで野菜(フレンチドレッシング)			にんじん	キャベツ もやし		サラダ油
	31.1 豆のトマトスープ	いんげん豆 ひよこ豆 ウイナー ベーコン		にんじん	たまねぎ ズッキーニ キャベツ セロリ にんにく	じゃがいも	
	27.8						
	3.0						
中学生1食分の目安量		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(エネルギー比%)	食塩(g)	※ 都合により献立を変更することがあります	
今日の平均		830	27~41.5	25~30	2.5未満		
今月の平均		800	30.2	27.5	2.5		

給食の時間の前にはしっかり手洗い、ハンカチで手をふきましょう。給食は、自分の机に清潔な『ランチョンマット』をひいて、その上に置き、給食用のランチョンマット(大判ハンカチバンダナ)・手をふく用のハンカチを忘れずに!!

