



9月給食献立予定表



給食回数 20回 城山中学校

日付	主食	飲み物・主菜・副菜		主 な 材 料						1食分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
				肉・魚・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類	油類	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (月)	ナン	牛乳	ナン キーマカレー 春雨サラダ セノビーゼリー	豚肉 大豆ミート	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト にら	たまねぎ セロリー にんにく しょうが キャベツ	ナン はるさめ ゼリー	バター ごま ごま油	842 31.8 26.0 2.7
2 (火)	麦入り ごはん	牛乳	豚キムチ炒め わんたんスープ 鮭ふりかけ	豚肉	牛乳	にら にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ えのきだけ もやし ねぎ 白菜キムチ	米 麦 わんたん	サラダ油	779 29.2 18.9 3.1
3 (水)	米粉 パン	牛乳	チリコンカン フレンチサラダ 県産ヨーグルト	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ マッシュルーム 枝豆 キャベツ	米粉パン	サラダ油 ドレッシング	769 35.9 29.7 3
4 (木)	麦入り ごはん	牛乳	鶏肉のバーベキューソースかけ ピーマンのじゃこ炒め 豆腐の中華スープ	鶏肉 卵 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	ピーマン にんじん	しょうが レモン にんにく ねぎ りんご	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま ごま油 片栗粉	846 34.4 28.8 3.1
5 (金)	麦入り ごはん	牛乳	セルフえびいかかき揚げ丼 おひたし なすの味噌汁	えび いか 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ もやし なす たまねぎ	米 麦 小麦粉	サラダ油	885 27.4 30.0 2.8
8 (月)	麦入り ごはん	牛乳	プルコギ風炒め物 春雨中華スープ 豆乳パンナコッタ	豚肉 ロースハム 卵 豆乳	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ もやし エリンギ たけのこ きくらげ	米 麦 砂糖 春雨	ごま ごま油	827 29.0 21.9 2.9
9 (火)	麦入り ごはん	牛乳	セルフ豚丼 冷奴 からしあえ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ もやし キャベツ グリーンピース	米 麦 しらたき 砂糖	サラダ油 ごま	773 27.6 20.5 2.8
10 (水)	トースト	牛乳	カレーツナトースト 野菜スープ フルーツヨーグルト	ツナ 豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	パセリ にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ マッシュルーム もやし みかん パイン もも	パン 砂糖	ドレッシング	765 28.6 23.2 3
11 (木)	麦入り ごはん	牛乳	モロの和風マリネ おひたし 切干大根の煮つけ	モロ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ 大根	米 麦 片栗粉 米粉 砂糖	サラダ油 ごま	774 29.4 18.3 2.6
12 (金)	麦入り ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き かんぴょうのごま酢あえ 味噌汁	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが かんぴょう キャベツ コーン	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま サラダ油	801 31.8 20.0 2.5
16 (火)	さつまいも ごはん	牛乳	黄鯛のフライ ごまあえ ひじきと大豆の炒り煮	黄タイ さつま揚げ 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	キャベツ	米 麦 小麦粉 パン粉 さつまいも	サラダ油 ごま	769 28.2 19.2 2.2
17 (水)	トースト	牛乳	ミルクトースト ミートボールと野菜のカレー煮 ゆで野菜のイタリアンドレッシング あえ	鶏肉 ベーコン	牛乳 練乳	にんじん 小松菜	たまねぎ グリーンピース キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油	812 29.2 23.4 2.8
18 (木)	麦入り ごはん	牛乳	おつかれサマー！トマたま丼 春雨サラダ 梨	鶏肉 卵	牛乳	トマト にんじん にら	たまねぎ 枝豆 にんにく キャベツ 梨	米 麦 春雨	サラダ油 ごま ごま油	794 31.9 18.5 2.3
19 (金)	パスタ	牛乳	スパゲティー・ミートソース こんにゃくサラダ 手作りキャロットケーキ	牛肉 豚肉 卵	牛乳 チーズ 海藻	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン	スパゲティ 小麦粉 こんにゃく 砂糖	サラダ油 マーガリン ごま ごま油	997 37.5 35.8 2.9
22 (月)	麦入り ごはん	牛乳	いかのから揚げ 大豆もやしのキムチあえ とうがんスープ お魚ふりかけ	いか 鶏肉	牛乳 ふりかけ	にら にんじん	だいずもやし もやし とうがん チンゲン菜 しょうが	米 麦 片栗粉 米粉	サラダ油	758 32.5 19.6 2.5
24 (水)	米粉 パン	牛乳	米粉パン チョコクリーム 鶏肉のカチャトーラ キャベツのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ	米粉パン 小麦粉	チョコクリーム サラダ油	810 34.5 38.7 2.8
25 (木)	麦入り ごはん	牛乳	いわしの梅煮 塩昆布あえ 肉じゃが	いわし 豚肉	牛乳 昆布	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖 しらたき	ごま油 サラダ油	836 30.7 18.9 2.5
26 (金)	シェル パン	牛乳	セルフバーガー (白身魚フライorえびカツ) タルタルソース フレンチサラダ ミネストローネスープ	白身魚 えび ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ もやし たまねぎ セロリー	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	サラダ油 ドレッシング	783 28.0 27.0 3.2
29 (月)	麦入り ごはん	牛乳	ひき肉と野菜のあんかけ丼 牛乳ととうもろこしスープ ミニフィッシュ	鶏肉 ロースハム 卵	牛乳	にんじん パセリ	しょうが ねぎ もやし たまねぎ にんじん えのきだけ コーン	米 麦 片栗粉	ごま油	799 36.0 17.5 2.6
30 (火)	麦入り ごはん	牛乳	ししゃもフライ 野菜のにんにく醤油あえ 五目煮豆	豚肉 大豆 さつま揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん	もやし キャベツ にんにく ごぼう	米 麦 こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま	810 27.8 23.7 1.7

★精白米・パンの小麦粉は宇都宮産、牛乳は栃木県産です。

※都合により、献立を変更することがあります。

16日は15日の敬老の日になみ、「まごは(わ)やさしい」の食べ物をそえた献立です。昔から日本で食べられてきた食材の頭の文字を並べた言葉です。

中学生の学校給食摂取基準	今月平均
エネルギー(kcal) 830	812
たんぱく質(g) 27.5~	31.1
41.5	24.0
脂質(g) 18.5~	2.7

夏休み中は元気に過ごせましたか？

まだまだ残暑が厳しい時期です。疲れが残らないように、生活リズムや食生活に気をつけましょう。

今月の宮っ子ランチは城山地区産の梨を加えた献立です。お楽しみに！

