

9月 給食予定献立表

はしの日: 5日、7日、11日、12日、14日、19日、21日、28日

平成30年度

北部中学校

| 日 | 曜 | はし | 牛乳 | 献立 | 主に血や肉・骨になるもの | | 主に体の調子を整えるもの | | 主にエネルギーになるもの | | たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) |
|----|---|----|----|---|---|-----------------------|-----------------------------------|---|----------------------------------|---------------------------|----------------------------|
| | | | | | 1群 魚、肉、卵 豆、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・果物 | 5群 米、パン、めん いも、砂糖 | 6群 油脂 | |
| 4 | 火 | | | チキンカレーライス 小松菜サラダ フルーツポンチ | 豚肉 | 牛乳 寒天 | 小松菜 人参 | しょうが 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり みかん とうもろこし レモン パイン 黄桃 | 米 じゃが芋 砂糖 ゼリー | 植物油 | 896 23.4 24.0 2.5 |
| 5 | 水 | // | | ごはん サバの文化干し きんぴらごぼう 豚汁 | サバ さつま揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ | 牛乳 | 人参 さやしんげん | ごぼう 大根 長ねぎ | 米 じゃが芋 三温糖 こんにゃく | 植物油 いりごま ごま油 | 909 36.8 34.8 3.6 |
| 6 | 木 | | | キムチチャーハン 揚げギョウザ 春雨スープ 冷凍みかん | 豚肉 なると | 牛乳 | 人参 小松菜 | 長ねぎ 白菜 玉ねぎ もやし しょうが みかん | 米 春雨 小麦粉 | 植物油 いりごま ごま油 | 786 26.2 24.0 3.0 |
| 7 | 金 | // | | 梅ちりごはん 豚のしょうが焼き ゆでキャベツ けんちん汁 | 豚肉 豆腐 油揚げ | 牛乳 じゃこ | 人参 | 梅 玉ねぎ しょうが 白菜 キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ | 米 さと芋 こんにゃく | いりごま 植物油 ごま油 | 851 39.8 29.6 2.7 |
| 10 | 月 | | | サフランライスのクリームかけ オニオンエッグスープ キャラメルポテト | 鶏肉 ベーコン 卵 | 牛乳 生クリーム バター | 人参 パセリ ほうれん草 | 玉ねぎ たまご茸 しめじ とうもろこし | 米 小麦粉 でん粉 砂糖 さつま芋 はちみつ | 植物油 アーモンド | 925 25.0 33.2 2.3 |
| 11 | 火 | // | | ごはん(ひじきふりかけ) シシャモの天ぷら じゃが味噌サラダ すまし汁 | 豆腐 シシャモ 卵 みそ | 牛乳 ひじき じゃこ | 人参 小松菜 しそ | キャベツ 白菜 とうもろこし えのきたけ 長ねぎ | 米 砂糖 小麦粉 じゃが芋 麩 | 植物油 いりごま ごま油 | 882 36.5 26.8 3.1 |
| 12 | 水 | // | | 栗おこわ 厚焼き卵 五目豆 さつま汁 | 卵 大豆 さつま揚げ 豆腐 みそ 油揚げ | 牛乳 こんぶ | 人参 小松菜 | こんにゃく 大根 長ねぎ | 米 もち米 栗 三温糖 さつま芋 | ごま塩 | 792 31.3 20.9 3.1 |
| 13 | 木 | | | セルフチキンバーガー 海藻サラダ フルーツヨーグルト | 鶏肉 | 牛乳 わかめ ヨーグルト | 人参 | キャベツ もやし きゅうり とうもろこし パイン 黄桃 みかん レーズン | コッペパン パン粉 砂糖 ゼリー | 植物油 | 826 32.0 30.9 3.2 |
| 14 | 金 | // | | ごはん サンマの煮付け 小松菜炒め煮 いものこ汁 オレンジ | サンマ かまぼこ 生揚げ かつおぶし | 牛乳 | 人参 小松菜 | しょうが もやし 白菜 長ねぎ こんにゃく 大根 オレンジ | 米 砂糖 さと芋 | 植物油 ごま油 | 846 33.3 26.4 3.8 |
| 18 | 火 | | | ピピンバ ワンタンスープ パイン | 豚肉 みそ 卵 | 牛乳 | 人参 ほうれん草 小松菜 チンゲン菜 | しょうが にんにく 切干大根 豆もやし 長ねぎ しめじ パイン | 米 砂糖 ワンタン でん粉 | 植物油 いりごま ごま油 | 831 30.6 25.3 2.6 |
| 19 | 水 | // | | ごはん サケの味噌マヨ焼き ひじきの炒め煮 かみなり汁 | サケ みそ 豚肉 豆腐 油揚げ さつま揚げ 大豆 鶏肉 | 牛乳 ひじき | 人参 | 玉ねぎ しらた き 白菜 大根 ごぼう 長ねぎ | 米 三温糖 | 植物油 マヨネーズ | 819 36.5 28.0 2.7 |
| 20 | 木 | | | スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ チョコチップマフィン | 大豆 豚肉 卵 | 牛乳 チーズ バター | 人参 ブロッコリー | にんにく 玉ねぎ セロリ トマト カリフラワー とうもろこし レモン | スパゲティ 砂糖 チョコ 小麦粉 グラニュー糖 | オリーブ 油 植物油 アーモンド | 874 31.7 32.3 2.2 |
| 21 | 金 | // | | イワシのかば焼き丼 冬瓜のくず煮 わかめの味噌汁 お月見団子 | イワシ 鶏肉 油揚げ みそ | 牛乳 わかめ | 小松菜 人参 | しょうが 冬瓜 玉ねぎ 枝豆 しいたけ | 米 砂糖 でん粉 じゃが芋 さつま芋大福 | 植物油 いりごま | 862 32.0 25.5 3.5 |
| 22 | 土 | | | 黒糖パン ハンバーグデミソース ツナソテー 杏仁豆腐 | 豚肉 ツナ | 牛乳 | トマト ほうれん草 人参 | 玉ねぎ キャベツ みかん パイン 黄桃 | 黒糖パン 砂糖 杏仁豆腐 | 植物油 | 899 31.2 31.2 3.1 |
| 27 | 木 | | | ドライカレーライス ハニーサラダ ポテトスープ 洋梨コンポート | 豚肉 大豆 ひよこ豆 鶏肉 | 牛乳 | 人参 トマト 小松菜 ほうれん草 グリーンピース | しょうが にんにく 玉ねぎ レモン とうもろこし 白 菜 キャベツ きゅうり | 米 小麦粉 はちみつ じゃが芋 | 植物油 | 896 29.8 25.8 2.6 |
| 28 | 金 | // | | ごはん カツオの南部揚げ 肉じゃが なら玉汁 | カツオ 豚肉 豆腐 卵 みそ | 牛乳 | 人参 グリーンピース にら | しょうが 玉ねぎ しらたき えのきたけ | 米 小麦粉 じゃが芋 三温糖 でん粉 | いりごま 植物油 | 912 40.5 27.9 3.2 |

【 今月の目標：バランスよく食べよう 】



基準栄養量

| | | | |
|---------|-------|-------|------|
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
| 820kcal | 30.0g | 27.3g | 3.0g |

*食材の納入等の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。