R7

9月 献立予定表

阿見町立学校給食センター＜中学校＞

日	曜	献立名	スプーン フォーク	おもに体の組織を作る 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーになる 5群	6群	調味料 その他	家庭で食べてほしい食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	月	麦ごはん/牛乳			牛乳			米 麦			緑黄色野菜 いも類	836
		豚肉のしょうが焼き		豚肉			しょうが にんにく	砂糖 でん粉		酒 しょうゆ みりん		
		はぐらうりとキャベツの塩こんぶ和え			昆布	人参	キャベツ はぐらうり			塩 しょうゆ		33.7
		阿見町野菜のみそ汁		豆腐 油揚げ みそ		人参	とうがん なす ねぎ			和風だし		
2	火	麦ごはん/牛乳			牛乳			米 麦			種実類 魚介類	802
		チキンカレー		鶏肉		人参 枝豆 トマト	玉ねぎ にんにく りんご	じゃがいも	油	カレールウ ウスターソース カレー粉 ガラムマサラ		
		ハムサラダ(ドレッシング)		ハム		人参	キャベツ きゅうり			ドレッシング		27.3
		冷凍パイン					パインアップル					
3	水	コッペパン/牛乳			牛乳			コッペパン			乳 類 卵 類	748
		ハンバーグトマトソース		鶏肉 豆腐		トマト 人参	玉ねぎ	砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉		ケチャップ ソース 塩 こしょう 酒		
		イタリアンサラダ				赤ピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖		ドレッシング 塩		32.5
		バターナッツかぼちゃの洋風スープ		鶏肉		バターナッツかぼちゃ 人参	白菜 しめじ			コンソメ 塩 こしょう		
4	木	ごはん/野菜ふりかけ/牛乳			牛乳			米		野菜ふりかけ	緑黄色野菜 果物類	745
		さわらの西京焼き		さわら みそ				砂糖		みりん 酒		
		和風サラダ(ドレッシング)		糸かまぼこ	昆布	人参	キャベツ きゅうり			ドレッシング		33.2
		鶏ごぼう汁		鶏肉		人参	ごぼう しいたけ ねぎ	さつまいも こんにゃく		塩 しょうゆ みりん 和風だし		
		残暑をのりきろう献立		**おいしい阿見発見 ～モロヘイヤ～**								
5	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			きのこ類 いも類	795
		豚キムチ炒め		豚肉		にら	キャベツ しょうが はくさいキムチ	でん粉	油	トウバンジャン しょうゆ 酒		
		モロヘイヤ入り卵スープ		豆腐 鶏卵		モロヘイヤ 人参	玉ねぎ	でん粉		しょうゆ 塩 洋風だし		29.4
		フルーツゼリー和え					パインアップル みかん 黄桃	ゼリー				
		★リクエスト献立～竹来中学校～★										
8	月	麦ごはん/発酵乳(プルーベリー)			発酵乳			米 麦			豆 類 海藻類	870
		鶏肉の甘だれがけ		鶏肉				でん粉 砂糖	油	酒 塩 こしょう みりん しょうゆ 和風だし		
		かみかみサラダ(ドレッシング)		さきいか		人参	きゅうり キャベツ		ごま	ドレッシング		32.3
		ワンタンスープ		豚肉		ほうれん草 人参	もやし ねぎ しょうが	ワンタン		中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
		※お米のタルト						お米のタルト				
9	火	麦ごはん/牛乳			牛乳			米 麦			いも類 乳 類	808
		ホイコーロー		豚肉 厚揚げ みそ		人参	しょうが キャベツ しいたけ	砂糖 でん粉	油	酒 オイスターソース 中華だし		
		◎ぎょうざ(2個)		鶏肉 豚肉 大豆粉		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	砂糖 でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 塩		31.0
		中華風コーンスープ		鶏肉 豆腐		ちんげん菜	とうもろこし 玉ねぎ	でん粉		中華だし 塩 酒		
10	水	中華めん/牛乳			牛乳			中華めん			卵 類 種実類	885
		タンメンスープ		豚肉		人参 にら	白菜 玉ねぎ きくらげ しょうが にんにく		油 ごま油	塩ラーメンスープ 中華だし しょうゆ		
		春巻き		豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	砂糖 春雨 でん粉 小麦粉 米粉	油	しょうゆ 塩		29.8
		かにかまサラダ(ドレッシング)		かに風味かまぼこ		人参	キャベツ きゅうり			ドレッシング		
11	木	ごはん/たまごふりかけ/牛乳			牛乳			米		たまごふりかけ	果物類 緑黄色野菜	773
		◎ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	青のり			小麦粉	油	しょうゆ		
		きゅうりともやしのごま和え				人参	もやし きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ		29.0
		豚汁		豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう ねぎ しょうが	こんにゃく		和風だし		
		世界食べ物紀行 ～フィリピン～										
12	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			魚介類 海藻類	750
		チキンアドボ(鶏肉の甘酢煮こみ)		鶏肉		人参	玉ねぎ にんにく	砂糖 でん粉	油	みりん しょうゆ 酢		
		シニガン(野菜のさっぱりスープ)		豚肉		トマト 人参 さやいんげん	大根 なす レモン	じゃがいも		洋風だし 塩 こしょう		30.5
		冷凍マンゴー					マンゴー					
16	火	麦ごはん/牛乳			牛乳			米 麦			卵 類 乳 類	773
		★白身魚フライ		スケトウダラ				パン粉 小麦粉	油	ソース 塩		
		チキンサラダ(ドレッシング)		鶏肉		人参	キャベツ きゅうり			ドレッシング		29.4
		根菜たっぷりみそ汁		油揚げ みそ		人参	大根 ごぼう ねぎ	さつまいも		和風だし		
17	水	コッペパン/牛乳			牛乳			コッペパン			いも類 豆 類	827
		ミートオムレツ		鶏卵		トマト	玉ねぎ	砂糖 でん粉	油	ケチャップ 塩 酢 こしょう		
		グリーンサラダ			わかめ	ブロッコリー	キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 塩 こしょう		31.7
		バターナッツかぼちゃのクリームスープ		豚肉	牛乳	人参 かぼちゃ パセリ バターナッツかぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉	油 バター	塩 こしょう 洋風だし		
		おいしい阿見発見 ～空芯菜～										
18	木	ごはん/牛乳			牛乳			米			海藻類 きのこ類	767
		三色そぼろ		鶏肉 鶏卵		グリンピース	ねぎ しょうが	砂糖 でん粉	油 マーガリン	しょうゆ みりん 塩		
		空芯菜のサラダ(ドレッシング)		ツナ		空芯菜 人参	キャベツ			ドレッシング		33.4
		けんちん汁		豆腐		人参	大根 ごぼう	こんにゃく	油	塩 しょうゆ みりん 和風だし		
19	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			乳 類 種実類	831
		ハヤシライス		豚肉		人参	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ	じゃがいも	油	ハヤシルウ ケチャップ 塩 ソース		
		チキンナゲット(2個)		鶏肉			にんにく	パン粉 小麦粉 でん粉	油	しょうゆ 塩		28.0
		コーンサラダ					とうもろこし キャベツ きゅうり			ドレッシング 塩		
22	月	麦ごはん/牛乳			牛乳			米 麦			魚介類 乳 類	862
		ユーリンチー		鶏肉			ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油	酒 しょうゆ 酢		
		春雨サラダ				人参	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ 塩 こしょう		31.9
		野菜たっぷり中華スープ		豆腐 ハム		ちんげん菜 人参	たけのこ しいたけ	でん粉		中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
24	水	ソフトめん/牛乳			牛乳			ソフトメン			卵 類 緑黄色野菜	863
		ミートソース		豚肉	チーズ 牛乳	トマト	しょうが 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉		ケチャップ デミグラスソース 塩 こしょう 洋風だし クリームポタージュ		
		コールスローサラダ				人参	キャベツ きゅうり			ドレッシング 塩 こしょう		35.5
		※ヨーグルト			ヨーグルト							
		おいしい阿見発見 ～冬瓜～										
25	木	ごはん/牛乳			牛乳			米			種実類 魚介類	740
		ハンバーグ和風ソース		鶏肉 豆腐		人参	玉ねぎ	砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉		しょうゆ みりん 酒 塩		
		のり酢和え			のり	小松菜 人参	もやし	砂糖		しょうゆ 酢		28.5
		冬瓜のすまし汁		鶏肉 豆腐			とうがん しめじ ねぎ	でん粉		しょうゆ 塩 和風だし		
26	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			豆 類 きのこ類	740
		切り干し大根のビビンバ		豚肉		人参 ほうれん草	もやし 切り干し大根 しょうが にんにく	砂糖	油 ごま油 ごま	しょうゆ コチュジャン テンメンジャン		
		チョレギサラダ(ドレッシング)		ハム	わかめ		キャベツ きゅうり			ドレッシング		30.3
		かにかまと白菜のスープ		かに風味かまぼこ		人参	白菜 しいたけ ねぎ			塩 こしょう しょうゆ 中華だし		
30	火	麦ごはん/牛乳			牛乳			米 麦			いも類 果物類	832
		阿見町産なす入りマーボー豆腐		豆腐 豚肉 みそ		人参 にら	玉ねぎ なす ねぎ しいたけ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油	中華だし しょうゆ トウバンジャン コチュジャン		
		◎シューマイ(2個)		豚肉			玉ねぎ しょうが	砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉		しょうゆ 塩		30.9
		もやしのナムル				人参	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩		

※材料の都合により，献立内容が変更になる場合もあります。

★ ソース ◎ しょうゆ ※ 業者配送

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンB_1 (mg)	ビタミンB_2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
平均	826	31.2	26.0	455	5.5	307	0.60	0.59	39	6.5	2.5
基準値	830	34.0	25.8	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5