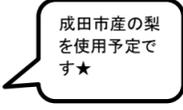


令和3年

# 9月予定献立表



公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		I補正 - (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	塩分(g)	
2	木	○	ご飯	ぎょうざ 2個 れんこんサラダ マーボー豆腐 かみかみ大豆	ハム 豆腐 豚肉 大豆	牛乳	にんじん なら	れんこん きゅうり キャベツ にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	846 32.2 24.6 2.7	
3	金	○	麦ご飯	牛丼（具） ポパイサラダ 大根のみそ汁 梨 	牛肉 かつお節 油揚げ 豆腐	牛乳 ちりめん のり わかめ	ほうれん草 にんじん	しょうが 玉ねぎ もやし 大根 長ねぎ 梨	米 麦 砂糖	サラダ油 白ごま	835 32.0 23.8 2.9	
6	月	○	麦ご飯	さばの味噌煮 干草あえ けんちん汁 牧場の朝ヨーグルト	さば 油揚げ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 里芋	白ごま ごま油 サラダ油	847 30.2 25.4 3.0	
公津の杜中3年A組の生徒が考えた献立です				豚キムチ 即席漬け たまごスープ プチトマト 2個	豚肉 なた たまご	牛乳 わかめ	にら にんじん こまつな プチトマト	にんにく 白菜 長ねぎ キャベツ きゅうり しょうが 干しいたけ 玉ねぎ 大根	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 白ごま ごま油	779 31.0 19.1 3.4	
7	火	○	麦ご飯									
8	水	○	ロール トースト	スコッチエッグ 小松菜のガーリックソテー コンソメスープ 冷凍マンゴー	ハム たまご 鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	にんにく もやし コーン 冷凍マンゴー	食パン じゃがいも	オリーブ油	795 34.0 27.7 3.5	
9	木	○	麦ご飯 (のり)	あじの塩焼き 和風サラダ おじゃがもち汁 アセロラゼリー	あじ 豚肉	牛乳 のり	こまつな にんじん	えのきたけ 大根 長ねぎ ごぼう	米 麦 砂糖 おじゃがもち	サラダ油	833 33.3 18.4 2.7	
体育祭応援献立												
10	金	○	ご飯	ひれカツカレー コーンサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	865 30.3 22.5 2.7	
14	火	○	ご飯	真鯛のバター醤油焼き 納豆あえ えのきのみそ汁 巨峰 2粒	真鯛 豆腐 納豆	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	えのきたけ 巨峰 にんにく レモン汁	米 おふ	白ごま バター	815 31.4 26.3 2.9	
15	水	○	ご飯	豚肉ごまだれ焼き 切干大根の煮物 かぶの味噌汁	豚ロース 鶏肉 高野豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん かぶ	しょうが にんにく りんご 大根 かぶ	米 砂糖	白ごま サラダ油	844 37.2 25.6 2.7	
16	木	○	焼きそば	ししゃも磯辺フライ 2匹 ごぼうサラダ バナナ	豚肉	青のり 牛乳 ししゃも	にんじん	玉ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり バナナ	中華そば	サラダ油 白ごま マヨネーズ	782 32.0 32.9 3.2	
17	金	○	ご飯	ブルコギ丼（具） じゃこ昆布サラダ フルーツミックス	牛肉 厚揚げ	牛乳 昆布 ちりめん	にんじん なら こまつな	玉ねぎ りんご 長ねぎ にんにく キャベツ 桃缶 みかん缶 パイン缶	米 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま	876 29.9 24.4 1.5	
お月見献立												
21	火	○	さつまいも ご飯 (ごま塩)	いわしみぞれ煮 からしあえ 豚汁 月見だんご 	いわし 豚肉	牛乳	こまつな ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう 長ねぎ 大根	米 さつま芋 雑穀米 砂糖 里芋	ごま サラダ油	855 33.2 18.5 2.7	
22	水	○	麦ご飯	ユーリンチー 2個 のりマヨ和え 春雨スープ	鶏肉 たまご	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ キャベツ れんこん 干しいたけ	米 麦 片栗粉 砂糖 はるさめ	サラダ油 白ごま マヨネーズ	875 35.4 24.2 2.8	
公津の杜中3年E組の生徒が考えた献立です				豆腐とひじきのつくね焼き チンゲン菜の和えもの さつま汁	豆腐 鶏肉 大豆 たまご	牛乳 ひじき	チンゲン菜 にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ もやし キャベツ 大根 ごぼう	米 パン粉 さつま芋	白ごま	844 34.2 23.7 2.8	
27	月	○	麦ご飯	チンジャオロースー 中華あえ ワンタンスープ とろける杏仁豆腐	牛肉 かまぼこ なた	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	しょうが たけのこ 玉ねぎ きゅうり もやし 干しいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉 マロニー	サラダ油 ごま油 白ごま	871 29.1 24.3 3.0	
公津の杜中3年C組の生徒が考えた献立です				さんまのかば焼き さやいんげんのごま和え 具だくさん豆乳汁	さんま 豚肉 油揚げ とうりゅう	牛乳	さやいんげん にんじん	しょうが ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 さつま芋	白ごま サラダ油 マヨネーズ	881 28.3 30.0 2.9	
29	水	○	はちみつパン (ジャム)	ほき外外ソテー ピーズサラダ ヨーグルト和え	ほき 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゅうり コーン 桃缶 みかん缶 パイン缶	はちみつパン いちごジャム 砂糖	サラダ油	869 26.1 28.0 2.6	
30	木	○	麦ご飯	生揚げのそぼろあんかけ いそか和え 沢煮椀 みかん	生揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳 しらす のり	ほうれん草 にんじん	しょうが 長ねぎ もやし ごぼう 大根 えのきたけ 干しいたけ みかん	米 麦 片栗粉	サラダ油	868 38.2 26.7 2.4	
給食回数 18 回						学校給食 摂取基準 (中学校)	熱量： 830kcal たんぱく質： 30.0g(範囲26.9~41.5g) 脂質： 25.1g(範囲18.4~27.6g) 食塩相当量： 2.5g以下			月平均	841 32.2 24.6 2.8	
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。												