

令和4年 9月 予定献立表



大栄分所（後期課程）

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		1人分 (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		
2	金	○	ごはん	キムタクごはんの具 中華風コーンスープ 中華あえ マスカットゼリー	ふた肉 卵 とう ふ 豆乳	牛乳	にんじん なら	キムチ ごぼう つぼ漬け ねぎ 玉ねぎ コーン もやし きゅうり きくらげ	米 砂糖 マロニー ゼリー	ごま ごま油	877	296
5	月	○	ごはん	ハンバーグおろしソース キャベツとじゃが芋のみそ汁 ほうれん草のおかかあえ	とり肉 ふた肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳	ほうれん草	だいこん キャベツ 玉ねぎ えのきたけ もやし	米 砂糖 じゃがいも でん粉	ごま	784	30.8
6	火	○	コッペパン	コーンクリームグラタン ABCスープ フロッコリーのアーモンドあえ なし	ハム	牛乳 チーズ スライス	にんじん パセリ フロッコリー	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム なし コーン	パン マカロニ 砂糖 小麦粉	アーモンド 油 バター	24.3	19.8
7	水	○	ごはん	さんまのしょうがに お月見汁 和風サラダ お月見ゼリー	さんま ふた肉 かまぼこ とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれん草	だいこん えのきたけ ねぎ しょうが	米 里芋 砂糖 ゼリー でん粉	油	817	31.5
8	木	○	麦ごはん	チキンカツ（ソース） ポークカレー こんにゃくサラダ（ドレッシング） カットオレンジ	とり肉 ふた肉	牛乳 スライス わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン オレンジ	米 麦 砂糖 じゃがいも 米粉 でん粉 小麦粉 パン粉	油 バター ドレッシング	934	32.9
12	月	○	ごはん	とり肉の照り焼き とうふとわかめのみそ汁 三色ごま和え アーモンド小魚	とり肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 小魚	にんじん ほうれん草	しめじ ねぎ もやし	米 砂糖	ごま アーモンド	809	37.8
13	火	○	ピタパン	ほうれん草オムレツ スパゲティミートソース コーンサラダ	卵 ふた肉	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト フロッコリー ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	ピタパン スパゲティ でん粉	油 ごま	831	30.8
14	水	○	くりごはん	大豆とひじきのかき揚げ （しょうゆ） むらこも汁 キャベツのたくあんあえ	とり肉 とうふ 卵 かつお節 大豆	牛乳 わかめ ひじき	にんじん 三つ葉	玉ねぎ しいたけ キャベツ はくさい きゅうり たくあん コーン	米 でん粉 小麦粉	くり 油 ごま	816	27.7
15	木	○	ごはん	にらまんじゅう 麻婆豆腐 中華サラダ きよほう	とうふ ふた肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん なら	玉ねぎ ねぎ しいたけ もやし きゅうり きくらげ きよほう キャベツ	米 砂糖 でん粉 マロニー 小麦粉	ごま油 ごま 油	847	32.3
16	金	○	ごはん	豚丼の具 けんちん汁 ひじきのサラダ	ふた肉 とり肉 とうふ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう 玉ねぎ だいこん ねぎ キャベツ コーン	米 砂糖 里芋	油	825	34.9
20	火	○	丸パン(横割)	★大栄みらい学園 杉谷教頭先生リクエスト献立★ ハワイ 照り焼きソース コーンポタージュ ピクルス風サラダ プリン	とり肉 ふた肉 ベーコン	牛乳 スライス	にんじん パセリ	えのきたけ 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン 砂糖 でん粉 プリン	生クリーム 油	840	30.6
21	水	○	ごはん	ハムカツ（ソース） とうふとしめじのみそ汁 きゅうりのなんばん漬け おはぎ	ハム とうふ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しめじ ねぎ きゅうり	米 砂糖 おはぎ パン粉	油 ごま油	718	23.3
22	木	○	ごはん	ブルコギ 春雨とちくわのスープ チョレギサラダ（ドレッシング）	ふた肉 ちくわ	牛乳 わかめ のり	にんじん なら 絹さや	玉ねぎ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 春雨	ごま ごま油 ドレッシング	671	26.6
26	月	○	ごはん	さばのみそ煮 かきたま汁 小松菜のごまあえ	さば みそ とう ふ なると 卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ もやし	米 でん粉 砂糖	ごま	814	31.0
27	火	○	焼きそば	★大栄みらい学園 阿部校長先生リクエスト献立★ 鶏肉のから揚げ 野菜サラダ（ドレッシング） ヨーグルト	ふた肉 とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん フロッコリー	キャベツ もやし 玉ねぎ きゅうり コーン	中華麺 でん粉	油 ドレッシング	747	32.3
28	水	○	ごはん	豚肉のみそ風味焼き すまし汁 キャベツの塩昆布あえ	ふた肉 みそ とり肉 とうふ かつお節	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖	ごま ごま油	792	35.4
29	木	○	ごはん	赤魚のあまみそ焼き 豚汁 磯辺あえ カットりんご	赤魚 みそ ふた 肉 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ ごぼう もやし りんご	米 さつまいも はちみつ		696	32.8
30	金	○	ごはん	ポーク焼売 肉団子と白菜のスープ パンパンジーサラダ レモンソーダゼリー	ふた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい もやし ねぎ きゅうり 玉ねぎ	米 春雨 砂糖 ゼリー でん粉 小麦粉	ごま油 ごま 油	858	28.9

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

学校給食摂取基準
(中学校)

熱量	830kcal	月平均	796
たんぱく質	34.3g(範囲26.9~41.5g)		30.8
脂質	23.1g(範囲18.4~27.6g)		23.5
食塩相当量	2.5g以下		3.3



生活リズムを ととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊を
したり、朝ごはんをぬいたり、夜ふか
しをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、
食事、勉強、運動、睡眠などの
日常生活を規則正しく行って、生活
リズムをととのえることが大切です。

今日の
地元産

【さつまいも】伊藤耕佑（川上）
【ふた肉】2日、13日、15日
飯田裕一（大栄十倉三）
29日 斎藤祐治（前林）

●●お知らせ●●
9月分の給食費は、10月31日が納付日(振替日)です。
お早めに口座へのご入金をお願いします。