

令和4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補キ - (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
					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	○	麦ごはん	牛丼 オクラのおひたし 2本 えのきの味噌汁 冷凍マンゴー	牛肉 かつお節 豆腐	牛乳	オクラ こまつな	しょうが 玉ねぎ えのきたけ 冷凍マンゴー	米 麦 砂糖 おふ	サラダ油	789	29.9	20.2	2.8
5	月	○	麦ごはん (のり)	あじの揚げ煮 ごま和え おじゃがもち汁 梨	豚肉 あじ	牛乳 のり	ほうれん草 こまつな にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ 梨	米 麦 砂糖 おじゃがもち	白ごま サラダ油	792	30.9	16.1	2.5
6	火	○	ご飯	みそカツ 千草あえ のっぺい汁 プチトマト 2個	豚ロース 油揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな プチトマト	キャベツ もやし 干しいたけ ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 里芋 片栗粉	白ごま ごま油 サラダ油	851	29.3	19.6	3.0
7	水	○	麦ごはん	チンジャオロースー 中華サラダ ワタンスープ 北海道ヨーグルト	牛肉 なると	牛乳 ヨーグルト	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 はるさめ	サラダ油 ごま油	864	30.8	23.7	2.9
8	木	○	ご飯	ハヤシライス きのこのサラダ ぎょうざピザ	牛肉 ハム サラミ	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマト ピーマン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり グリーンピース えのきたけ 本しめじ シモン汁	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも ぎょうざの皮	サラダ油 バター	838	25.4	24.3	2.6
9	金	○	焼きうどん	ししゃも磯辺フライ 2本 のりマヨ和え 米粉の手作りカステラ	豚肉 かつお節 かまぼこ たまご	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ れんこん	うどん 米粉 三温糖 はちみつ	サラダ油 白ごま マヨネーズ	807	36.7	34.2	2.9
12	月	○	麦ごはん	ぎょうざ 2個 きゅうりともやしのナムル マーボー豆腐 キウイフルーツ	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん なら	きゅうり もやし しょうが にんにく コーン ｷｯｸﾙｰｯ 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	白ごま ごま油 サラダ油	868	30.8	24.9	2.7
13	火	○	わかめご飯	赤魚白醤油焼き かぼちゃサラダ 沢煮椀 巨峰 2個	豚肉 赤魚	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	きゅうり ごぼう 大根 えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ 巨峰	米 麦	白ごま サラダ油	788	31.9	21.1	2.6
14	水	○	麦ごはん	鶏肉のから揚げユリソウス 2個 ばいせんごま和え 中華なめこスープ	鶏肉 かまぼこ たまご	牛乳	チンゲン菜	しょうが 長ねぎ もやし キャベツ なめこ たけのこ えのきたけ	米 麦 片栗粉 砂糖	白ごま サラダ油 ごま油	876	38.1	25.6	2.9
15	木	○	麦ごはん (ふりかけ)	さばのカレー焼き 和風サラダ 五目汁 プチトマト 2個	さば 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	こまつな にんじん プチトマト	玉ねぎ えのきたけ 大根	米 麦 砂糖 里芋	サラダ油	798	34.2	22.0	3.0
16	金	○	コッペパン (チョコクリーム)	手作りなすのトマトグラタン ビーンズサラダ ヨーグルト和え	豚肉 大豆	牛乳 生クリーム チーズ ヨーグルト	トマト にんじん	にんにく 玉ねぎ なす きゅうり 桃缶 みかん缶 パイン缶	コッペパン 砂糖 パン粉	オリーブ油	819	29.5	26.5	2.6
公津の杜中3年D組の生徒が考えた献立です				豚肉のバター焼き れんこんサラダ コンソメスープ	豚ロース ハム 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	にんにく れんこん きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン 長ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	バター サラダ油	843	31.0	27.6	2.2
20	火	○	麦ごはん	手作り松風焼き 納豆和え けんちん汁 みかん	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 納豆	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	長ねぎ しょうが 大根 ごぼう みかん	米 パン粉 里芋	サラダ油 白ごま	798	34.2	22.0	3.0
公津の杜中3年B組の生徒が考えた献立です				鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの煮物 さつまいもと小松菜の味噌汁 りんご	鮭 油揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	キャベツ 玉ねぎ りんご	米 砂糖 さつまいも	バター	861	28.4	22.1	2.9
公津の杜中3年F組の生徒が考えた献立です				さんまの塩焼き れんこんのきんぴら 豚汁 柿	さんま 鶏肉 さつまいも揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	れんこん ごぼう 長ねぎ 大根 柿	米 砂糖 里芋	サラダ油 白ごま	876	38.7	26.2	2.1
26	月	○	ご飯	たこのたこやき 2個 ブロッコリーのごまマヨあえ	たこ 鶏肉 なると	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	れんこん コーン 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	ソフトめん 砂糖 片栗粉	白ごま サラダ油	842	30.4	25.9	3.0
27	火	○	カレー南蛮 (ソフト麺)	手作りハンバーグ 小松菜のガーリックソテー 野菜スープ	牛肉 豚肉 大豆 たまご ウィンナー	牛乳	トマト こまつな にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく もやし コーン 干しいたけ	米 パン粉 砂糖 じゃがいも	バター オリーブ油	833	33.8	24.3	2.3
28	水	○	ご飯	チキンカレー コーンサラダ 野菜チップス お祝いクレープ	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり れんこん	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 さつまいも	サラダ油 バター	896	26.5	24.9	2.6
29	木	○	ご飯	イカフライ 切り干し大根の煮物 かぶのみそ汁 かみかみ大豆	イカ 油揚げ 大豆 鶏肉 さつまいも	牛乳	さやいんげん にんじん かぶ葉	かぶ 切り干し大根	米 麦 三温糖	サラダ油	796	29.6	18.8	2.5
30	金	○	麦ごはん	10周年の お祝いです★										
給食回数 19 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	835	31.6	23.7	2.7
※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。														