

令和5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類 ¹⁾ - (kcal) |
| | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | たんぱく質(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 | 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 4 | 月 | ○ | 麦ご飯 | ハヤシライス 枝豆サラダ 冷凍マンゴー | 牛肉 ハム | 牛乳 | にんじん トマト | にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり コーン 枝豆 マンゴー | 米 麦 砂糖 小麦粉 | サラダ油 生クリーム バター | 850 26.1 24.0 2.4 |
| 公津の杜中3年B組の生徒が考えた献立です | | | | 鮭の塩焼き 納豆和え 沢煮 椀 梨 | 鮭 納豆 豚肉 | 牛乳 | ほうれん草 にんじん | ごぼう 大根 えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ 梨 | 米 | ごま サラダ油 | 764 33.4 20.7 2.4 |
| 6 | 水 | ○ | 麦ご飯 | 豚キムチ 即席漬け 卵スープ かみかみ大豆 | 豚肉 なたと 卵 大豆 | 牛乳 わかめ | にら にんじん 小松菜 | にんにく 白菜 長ねぎ キャベツ きゅうり 大根 しょうが 玉ねぎ 干しいたけ | 米 麦 砂糖 片栗粉 | サラダ油 ごま ごま油 | 806 32.8 20.7 3.3 |
| 7 | 木 | ○ | 焼きうどん | ししゃも磯辺フライ ごぼうサラダ 手作り黒蒸しパン | 豚肉 かつお節 | 牛乳 ししゃも あおさ | にんじん | 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ ごぼう きゅうり | うどん 小麦粉 パン粉 黒蜜糖 | サラダ油 マヨネーズ ごま | 781 33.5 31.2 2.8 |
| 8 | 金 | ○ | ご飯 | 豚肉の三味焼き きゅうりのおかか和え なすのみそ汁 レモンカスタードタルト | 豚肉 かつお節 油揚げ | 牛乳 | にんじん | 長ねぎ きゅうり なす 玉ねぎ えのきたけ | 米 タルト | ごま ごま油 サラダ油 | 877 31.3 27.9 2.9 |
| 11 | 月 | ○ | 麦ご飯 | 豚丼の具 ごま和え キャベツのみそ汁 バナナ | 豚肉 油揚げ | 牛乳 | ほうれん草 小松菜 にんじん | 玉ねぎ キャベツ もやし えのきたけ バナナ | 米 麦 砂糖 おふ | サラダ油 ごま | 821 31.3 17.1 2.9 |
| 12 | 火 | ○ | 麦ご飯 | チンジャオロースー 中華サラダ ワントンスープ アーモンド | 牛肉 なたと | 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 春雨 ワントン | サラダ油 ごま油 アーモンド | 822 28.9 24.9 2.8 |
| 13 | 水 | ○ | コッペパン (仔丁 & マーガリ) | ほきタルタルコーンフレイクフライ ブロッコリーサラダ フルーツポンチ | ほき | 牛乳 | ブロッコリー にんじん | 黄パプリカ みかん缶 パイン缶 | パン 仔丁 ヴェム パン粉 ユーソール マカロニ ゼリー | マヨネーズ マーガリン サラダ油 | 809 23.9 30.7 2.3 |
| 公津の杜中3年D組の生徒が考えた献立です | | | | 鶏肉てり焼きレモン醤油 かぼちゃサラダ コンソメスープ 巨峰 | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 | かぼちゃ にんじん バセリ | しょうが レモン汁 きゅうり コーン 玉ねぎ 巨峰 | 米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 | マヨネーズ | 856 33.4 24.1 3.0 |
| 15 | 金 | ○ | 麦ご飯 | あじの揚げ煮 五目きんぴら すまし汁 はちみつレモンゼリー | あじ さつま揚げ 鶏肉 豆腐 油揚げ | 牛乳 | にんじん 小松菜 | ごぼう たけのこ 干しいたけ れんこん 大根 長ねぎ | 米 麦 砂糖 片栗粉 ゼリー | ごま油 | 807 29.9 14.6 2.1 |
| 19 | 火 | ○ | 麦ご飯 | ポークカレー コーンサラダ ぎょうざピザ | 豚肉 サラミ | 牛乳 チーズ | にんじん トマト ピーマン | にんにく しょうが 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり | 米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ぎょうざの皮 | サラダ油 バター | 859 26.3 23.1 2.6 |
| 公津の杜中3年C組の生徒が考えた献立です | | | | かつおの漁師揚げ かぼちゃのバター煮 豚汁 | かつお 豚肉 | 牛乳 | かぼちゃ にんじん | ごぼう 長ねぎ 大根 | 米 砂糖 里芋 パン粉 | サラダ油 バター | 848 32.7 20.1 2.2 |
| 21 | 木 | ○ | 麦ご飯 | ぎょうざ れんこんサラダ マーボー豆腐 ウエハース | 豚肉 鶏肉 豆腐 ハム | 牛乳 | にんじん にら | 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 麦 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮 ウエハース | サラダ油 ごま油 | 884 31.3 26.8 2.8 |
| 22 | 金 | ○ | ご飯 | 赤魚の白醤油焼き マヨおひたし 肉じゃが 柿 | 赤魚 ハム かつお節 豚肉 | 牛乳 | ほうれん草 にんじん さやいんげん | もやし 玉ねぎ 柿 | 米 じゃが芋 砂糖 | ドレッシング サラダ油 | 845 37.4 21.6 2.4 |
| 25 | 月 | ○ | 麦ご飯 | ほっけの一夜干し ほうれんそう和風サラダ 大根のみそ汁 北海道ヨーグルト | ほっけ 豆腐 | 牛乳 のり わかめ ヨーグルト | ほうれん草 | えのきたけ 大根 長ねぎ | 米 麦 砂糖 | サラダ油 | 804 33.0 21.4 2.4 |
| 26 | 火 | ○ | メープル トースト | 肉団子 小松菜のガーリックソテー オニオンスープ 黒糖ビーンズ | 卵 豚肉 鶏肉 ウィンナー ベーコン 大豆 | 牛乳 チーズ | 小松菜 にんじん バセリ | にんにく もやし コーン 玉ねぎ | パン メープルシロップ 砂糖 小麦粉 | マーガリン アーモンド オリーブ油 サラダ油 | 800 27.8 29.5 2.8 |
| 27 | 水 | ○ | ご飯 | ブルコギ丼の具 じゃこと昆布のサラダ フルーツとゼリーミックス | 牛肉 厚揚げ | 牛乳 昆布 ちりめん | にんじん にら 小松菜 | 玉ねぎ りんご 長ねぎ にんにく キャベツ みかん缶 パイン缶 | 米 砂糖 片栗粉 ゼリー | ごま油 ごま | 880 30.1 24.5 1.7 |
| 28 | 木 | ○ | 麦ご飯 | 鶏のから揚げ ユーリンソース 焙煎ごま和え 春雨スープ | 鶏肉 | 牛乳 わかめ | チンゲン菜 にんじん 小松菜 | しょうが 長ねぎ もやし キャベツ 干しいたけ | 米 麦 片栗粉 砂糖 春雨 | サラダ油 ごま ドレッシング | 898 33.3 28.3 2.8 |
| 29 | 金 | ○ | ご飯 (味のり) | さんまの塩焼き からし和え さつま汁 お月見団子 | さんま 鶏肉 | 牛乳 のり | 小松菜 ほうれん草 にんじん | もやし 大根 ごぼう 長ねぎ | 米 砂糖 さつま芋 お月見団子 | サラダ油 | 853 34.3 22.5 2.3 |
| 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 31.1 23.9 2.6 |
| ※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。 | | | | | | | | | | | |

◆この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。