



# 9月分 給食献立予定表(中学校)

日付	献立名	主 な 材 料						中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン(ビタミンA)	4群 ビタミンC、食物繊維	5群 炭水化物	6群 脂質	
		魚、肉、卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品、 小魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物、 きのこ、こんにゃく	米、パン、めん いも、砂糖	油、バター、 種実類	
1 (月)	セルフ豚丼(ごはん・豚丼の具) 牛乳 大根の甘酢和え ジャがいもと豆腐の味噌汁	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん	たまねぎ しらたき ごぼう 大根	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	765 28.6 18.9 3.0
2 (火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ごぼうサラダ はちみつレモンゼリー	豆腐 豚肉 味噌	牛乳	にんじん にら	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく ごぼう きゅうり とうもろこし	ごはん でんぶん ゼリー	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	846 23.7 23.3 2.4
3 (水)	セルフ焼きそばパン(コッペパン・焼きそば) 牛乳 わかめと小松菜のツナ和え マスカットゼリー	豚肉 なると ツナ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	キャベツ もやし	コッペパン やきそばめん ゼリー	油	795 30.6 21.2 3.2
4 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉から揚げ おひたし ピリ辛味噌汁	鶏肉 かつおぶし 豚肉 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが もやし ごぼう こんにゃく ねぎ 大根	ごはん でんぶん じゃがいも	油	770 32.0 20.1 2.7
5 (金)	ミルクパン 牛乳 豚肉のワイン風味焼き キャベツときゅうりのサラダ ポテトスープ	豚肉 ウインナー	牛乳	パセリ にんじん ほうれん草	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	ミルクパン 砂糖 じゃがいも	フレンチドレッシング 油	756 33.7 28.1 3.2
8 (月)	ごはん 牛乳 豚肉ケチャップ炒め れんこんとひじきのサラダ 大根と油揚げのみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ れんこん もやし とうもろこし 大根 ねぎ	ごはん 砂糖	油	778 29.8 23.8 2.5
9 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 菊花あえ 豆乳仕立ての野菜汁	鶏肉 たまご 豚肉 油揚げ 味噌 豆乳	牛乳	ほうれん草 にんじん	にんにく もやし ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ 白菜	ごはん さとう さつまいも	ごま ごま油	774 32.7 22.4 2.8
10 (水)	はちみつパン 牛乳 いわしフライ 小袋ソース グリーンサラダ ポークポトフ	いわし 豚肉 ベーコン	牛乳	アスパラガス ブロッコリー にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ セロリ	はちみつパン パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 レモンドレッシング	833 32.0 29.0 3.2
11 (木)	ごはん セルフ二色丼(鶏そぼろ・おひたし) 牛乳 田舎汁	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが えだまめ もやし ごぼう かんぴょう	ごはん 砂糖 さといも	ごま 油	765 32.4 20.5 2.7
12 (金)	ビビンバ(ごはん・焼肉・ナムル) 牛乳 ワンタンスープ	豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 ワンタンの皮	ごま油 ごま	780 29.6 24.4 2.8
16 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の中華風照り焼き レモン酢和え 中華風けんちん汁	鶏肉 味噌 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり レモン 大根 ごぼう 白菜 こんにゃく	ごはん 砂糖 さといも	ごま油 油	761 29.6 22.7 2.5
17 (水)	食パン いちごジャム 牛乳 とうふナゲット②③ にんじんツナサラダ マンハッタンクラムチャウダー	とうふナゲット ツナ ベーコン あさり	牛乳	にんじん トマト パセリ	とうもろこし キャベツ にんにく たまねぎ	食パン いちごジャム 砂糖 じゃがも	油 にんじンドレッシング	825 26.5 32.9 3.4
18 (木)	ごはん 牛乳 納豆 肉じゃが 豆腐とわかめのみそ汁	納豆 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ もやし	ごはん じゃがいも 砂糖	油	748 28.7 19.1 2.7
19 (金)	ナン 牛乳 キーマカレー イタリアンサラダ ヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり	ナン カレー イタリアンドレッシング	油 カレールー	748 31.5 28.7 3.6
22 (月)	ごはん 牛乳 コロッケ 小袋ソース 梅かつお和え なめこの味噌汁	かつおぶし 豆腐 味噌	牛乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ グリーンピース もやし キャベツ きゅうり なめこ ねぎ	ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	747 20.6 18.9 2.5
24 (水)	バターコッペパン 黒豆きなこクリーム 牛乳 オムレツ シーザーサラダ 和風シチュー	たまご 鶏肉 味噌	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり かんぴょう たまねぎ ごぼう	バターコッペパン さといも	黒豆きなこクリーム シーザーサラダドレッシング シチュールー 生クリーム 油	835 28.0 39.8 2.7
25 (木)	ごはん 牛乳 さばカレー醤油焼き かむかむ海そうサラダ 根菜のごま汁	さば 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ えだまめ 切干大根 ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	ごはん さといも 砂糖	和風ドレッシング 油 ごま	816 29.1 28.2 2.6
26 (金)	黒糖パン 牛乳 野菜肉だんご②③ フレンチサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ えだまめ くわい キャベツ カリフラワー セロリ	黒糖パン じゃがいも マカロニ	フレンチドレッシング	784 28.7 23.3 2.9
29 (月)	セルフ中華丼(ごはん・中華丼の具) 牛乳 ポークシュウマイ② 春雨サラダ	豚肉 うずらたまご いか	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが 白菜 たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ もやし	ごはん でんぶん 砂糖 しゅうまいの皮 パン粉 春雨	油 ごま油	807 32.1 22.3 2.5
30 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の漬け込み焼き キャベツのおかか和え すいとん汁	鶏肉 かつおぶし 油揚げ	牛乳	にんじん キャベツ	ねぎ キャベツ もやし こんにゃく 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 すいとん	ごま	804 32.6 19.4 2.7

中学生1食分の学校給食摂取基準  
 エネルギー830kcal たんぱく質26.9~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g未満  
 9月の平均栄養量  
 エネルギー：787kcal たんぱく質：29.6g 脂質：24.4g 塩分：2.8g

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

