



9月分 給食献立予定表 (中学校)

日付	こ ん だ て め い		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	お も な ざ い り ょ う					
				体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (月)	ごはん	牛乳	772 20.5 22.5	ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんにく トマト	とうもろこし 枝豆 にんにく たまねぎ しめじ	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ドレッシング 豚脂
2 (火)	丸パン	牛乳	750 22.2 25.3	牛肉 ウインナー	牛乳	にんにく	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい	パン マカロニ じゃがいも さとう 小麦粉 小麦粉 でん粉	油 牛脂 ドレッシング
3 (水)	ごはん	牛乳	938 32.5 32.5	ぶた肉 みそ とうふ たまご	牛乳 のり 発酵乳	ほうれん草 にんにく	にんにく ねぎ ごぼう しめじ えのきたけ レモン	米 小麦粉 でん粉 はちみつ さとう 水あめ 里いも	油 ごま ごま油 マーガリン
4 (木)	はちみつ パン	牛乳	749 28.3 29.0	たまご とり肉 ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんにく ブロッコリー トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく	パン 小麦粉 はちみつ でん粉 さとう	ドレッシング 油
5 (金)	うどん	牛乳	750 29.7 26.0	ぶた肉 なると あぶらあげ	牛乳	にんにく ほうれん草	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり ねぎ しいたけ	うどん パン粉 でん粉 さとう 小麦粉 はるさめ	ごま ごま油 豚脂 油
8 (月)	ごはん	牛乳	718 25.3 16.7	とり肉 かつお節 とうふ みそ	牛乳 のり わかめ	トマト ほうれん草 にんにく	たまねぎ レモン りんご にんにく もやし キャベツ	米 パン粉 さとう でん粉 じゃがいも	ごま ごま油 豚脂
9 (火)	コッペ パン キャラメル パテ	牛乳	738 22.3 28.7	とうふ 魚肉すり身 豆腐 ベーコン	牛乳	ブロッコリー アスパラガス にんにく	たまねぎ キャベツ とうもろこし はくさい もやし	パン さとう 小麦粉 でん粉 水あめ じゃがいも	油 ドレッシング
10 (水)	ごはん	牛乳	811 33.1 19.9	とり肉 みそ さつま揚げ あぶらあげ	牛乳 荳わかめ	パセリ にんにく	ごぼう こんにゃく だいこん しめじ しいたけ ねぎ	米 さとう ひつつみ	ノンエッグマヨネーズ 油
11 (木)	コッペ パン	牛乳	795 29.2 28.7	ウインナー ぶた肉 いんげん豆	牛乳	にんにく トマト	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	パン じゃがいも 小麦粉 さとう	アーモンド 油
12 (金)	三色 ごはん	牛乳	857 33.6 28.7	とり肉 だいす たまご ぶた肉 みそ あぶらあげ	牛乳	ほうれん草 にんにく	しょうが だいこん ごぼう ねぎ	米 さとう でん粉 じゃがいも	ごま 油
16 (火)	お弁当の日 しっかり加熱してよく冷ましてから詰めましょう♪								
17 (水)	ごはん	牛乳	813 23.9 22.2	とり肉 たまご ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にら にんにく	たまねぎ もやし きゅうり だいこん はくさい ごぼう こんにゃく ねぎ	米 さとう パン粉 でん粉 じゃがいも	豚脂 ごま ドレッシング
18 (木)	ミルク コッペパン	牛乳	818 31.7 28.1	肉団子 (ケチャップあん) ハムとキャベツのマリネ 野菜のシチュー	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんにく ブロッコリー	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし	パン さとう パン粉 小麦粉 でん粉 じゃがいも	豚脂 油
19 (金)	ごはん	牛乳	756 25.8 20.4	ホキ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんにく こまつな	キャベツ もやし	米 パン粉 小麦粉 でん粉 さとう	油 ごま ごま油
22 (月)	ごはん	牛乳	807 28.0 21.9	豆腐ハンバーグきのこソース ひじきのごまドレあえ のっぺい汁	牛乳 ひじき	にんにく トマト	たまねぎ えだまめ ねぎ しめじ しょうが しいたけ えのきたけ とうもろこし こんにゃく はくさい キャベツ きゅうり	米 パン粉 小麦粉 さとう でん粉 里いも	油 ドレッシング
24 (水)	ごはん	牛乳	808 28.8 19.0	納豆 磯香あえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 のり	ほうれん草 にんにく	もやし たまねぎ グリーンピース	米 さとう じゃがいも	油
25 (木)	黒糖パン	牛乳	739 28.2 25.0	たまご ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	にんにく パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ えのきたけ しいたけ ねぎ	パン 黒砂糖 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ドレッシング 油
26 (金)	ごはん	牛乳	771 27.2 22.9	とりのから揚げ ごぼうサラダ いものこ汁	牛乳	にんにく ほうれん草	しょうが ごぼう こんにゃく ねぎ はくさい	米 さとう でん粉 里いも	ノンエッグマヨネーズ 油 ごま ごま油
29 (月)	ごはん	牛乳	822 29.8 21.6	焼きぎょうざ② 中華くらげサラダ マーボー豆腐	牛乳	にんにく にら	キャベツ たまねぎ しょうが もやし ねぎ きゅうり たけのこ にんにく しいたけ グリーンピース	米 さとう 小麦粉 はるさめ でん粉	豚脂 ごま ごま油 油
30 (火)	丸パン	牛乳	849 32.1 30.8	焼きチキンカツ ブロッコリーとツナのサラダ マカロニのクリーム煮	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんにく ブロッコリー	キャベツ たまねぎ しめじ グリーンピース	パン パン粉 小麦粉 でん粉 マカロニ さとう じゃがいも	ドレッシング 油 バター

★ 都合により献立が変更になる場合があります。

★ 中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal、たんぱく質：27～42g、脂質18～28g

※ 9/17のラフランスゼリーのアレルギー物質の該当はありません。