



9月

予定献立表 中学校

月平均 エネルギー 830kcal
目分量 たんぱく質 27.0~41.4g
脂質 18.4~27.7g
塩分 2.5g未満



※ 献立は都合により変更になることがあります。

※ の印は、「カミカミメニュー」です。

※ スプーンがあると食べやすいです。

主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)		体をつくるものになる		体の調子をととのえるものになる		エネルギーのもとになる	
献立名		たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質
1月	ごはん					ごはん	
	牛乳		牛乳				
	さばのみそ煮	さば				砂糖	
	名取産小松菜のごま和え			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま
	かきたま汁	なると 豆腐 卵		にんじん	しいたけ えのきだけ ねぎ	片栗粉	
2火	バターロールパン(りんごジャム)		脱脂粉乳		りんご	パン ジャム	バター
	牛乳		牛乳				
	オムレツケチャップソースがけ	たまご					
	ジャーマンポテト	ベーコン			玉ねぎ	じゃがいも	バター
	ABCマカロニスープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 大根	マカロニ	
3水	牛乳プリン		牛乳 れん乳			砂糖	
	ごはん					ごはん	
	牛乳		牛乳				
	にしんの甘酢あんかけ	にしん			生姜	砂糖 片栗粉	米油
	大根とキャベツの梅和え				大根 キャベツ 梅		
4木	みそ野菜スープ	豚肉		にんじん	玉ねぎ 白菜 コーン メンマ ねぎ	じゃがいも	ごま油 ごま
	ごはん					ごはん	
	牛乳		牛乳				
	春巻き	豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ キャベツ	春雨 春巻きの皮	米油 油 ラード
	チャプチェ	豚肉		にんじん 青ピーマン	にんにく たけのこ	春雨	米油 ごま油
5金	ビーフン白湯スープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	きくらげ もやし 白菜 生姜 ねぎ	ビーフン	
	ココアパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン
	牛乳		牛乳				
	鶏肉のガーリック焼き	鶏肉	乳		にんにく		米油
	キャベツサラダ(柑橘ドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり		
8月	クラムチャウダー	ベーコン あさり 白いんげん豆	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター
	ごはん					ごはん	
	牛乳		牛乳				
	豚丼の具	豚肉			生姜 ごんにやく 玉ねぎ グリンピース	砂糖	米油
	名取産小松菜とえのきだけのおひたし			小松菜 にんじん	もやし えのきだけ	砂糖	
9火	玉ねぎとなすのみそ汁	油揚げ 豆腐		にんじん	玉ねぎ なす ねぎ	じゃがいも	
	ごはん					ごはん	
	牛乳		牛乳				
	メンチカツ(パックソース)	豚肉 豚レバー 大豆 鶏肉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油
	五目豆	鶏肉 大豆		にんじん	ごぼう ごんにやく 枝豆	砂糖	米油
10水	キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ		にんじん	キャベツ えのきだけ ねぎ		
	ごはん					ごはん	
	牛乳		牛乳				
	肉だんご(2こ)	鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉	ラード
	すき昆布の炒り煮	鶏肉	すき昆布	にんじん	ごんにやく もやし 枝豆	砂糖	米油 ごま
11木	のっぺい汁	生揚げ		にんじん	大根 しいたけ ごんにやく ごぼう ねぎ	じゃがいも 片栗粉	
	ごはん					ごはん	
	牛乳		牛乳				
	ポークカレー	豚肉 白いんげん豆	チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃがいも	米油
	海そうサラダ(しそドレッシング)		海そう		きゅうり キャベツ コーン		
12金	オレンジ				オレンジ		
	米粉きなこパン	きなこ	脱脂粉乳			米粉パン	マーガリン
	牛乳		牛乳				
	笹かまぼこのみりん焼き	笹かまぼこ					米油
	名取産小松菜入りれんこんサラダ(マヨネーズ)	ツナ		にんじん 小松菜	れんこん キャベツ	ごま マヨネーズ	
	五目うどん	鶏肉 油揚げ なると		にんじん	しいたけ たけのこ ねぎ	うどん	
	小魚アーモンド		かたくちいわし			砂糖	アーモンド ごま



9月

予定献立表 中学校

月平均 エネルギー 830kcal
 目安量 たんぱく質 27.0~41.4g
 脂質 18.4~27.7g
 塩分 2.5g未満



※ 献立は都合により変更になることがあります。

※ の印は、「カミカミメニュー」です。

※ スプーンがあると食べやすいです。

栄養価
 1人前
 (kcal)
 たんぱく質
 (g)
 脂質(g)
 塩分(g)

献立名		主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)		体をつくるものになる	体の調子をととのえるものになる	エネルギーのもとになる	
		たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質
15月	敬老の日						
	16火	ミルクパン(いちごジャム)		牛乳 脱脂粉乳		いちご	パン ジャム マーガリン
		牛乳		牛乳			
		ハムチーズピカタ	卵 ハム	チーズ			米油
		ビーンズサラダ(イタリアンドレッシング)	大豆 ひよこ豆 ツナ		コーン きゅうり		ドレッシング
17水		キャロットポタージュ	白いんげん豆	チーズ 脱脂粉乳 生クリーム 牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 米油
		ごはん					ごはん
		牛乳		牛乳			
		スタミナ丼の具	ごはんにのせて たべよう	豚肉 豚レバー	にんじん にら	にんにく 生姜 玉ねぎ エリンギ だけのこ	砂糖 片栗粉 米油 ごま油
		豆腐スープ		鶏肉 豆腐	にんじん	白菜 しいたけ ねぎ	片栗粉
18木		ヨーグルト		ヨーグルト			
		ごはん					ごはん
		牛乳		牛乳			
		まぐろカツ(パックスソース)	まぐろ 大豆			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 米油
		切干大根の炒り煮	油揚げ		にんじん 絹さや	切干大根 こんにゃく	砂糖 米油
19金		さつま汁	鶏肉 豆腐			ごぼう こんにゃく 白菜 ねぎ	さつまいも
		減塩ソフトパン		脱脂粉乳			パン マーガリン
		牛乳		牛乳			
		ポークビーンズ	豚肉 大豆			にんにく 玉ねぎ	米油
		こんにゃくサラダ(中華ドレッシング)		わかめ	にんじん	きゅうり こんにゃく	ドレッシング
22月		うずら卵と野菜のスープ	ベーコン うずら卵		にんじん チンゲン菜	大根 えのきたけ ねぎ	
		ぶどうゼリー				ぶどう	ゼリー
		ごはん	お彼岸給食				ごはん
		牛乳		牛乳			
		赤魚の塩こうじ焼き	赤魚				米油
23火		ひじきの炒り煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆	砂糖 米油
		おくずかけ	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん	しいたけ ねぎ	じゃがいも 豆ふ うーめん 片栗粉
		ごはん					ごはん
		牛乳		牛乳			
		揚げぎょうざ(2こ)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮 ラード 米油
24水		もやしと名取産小松菜のナムル			にんじん 小松菜	もやし にんにく	砂糖 ごま油 ごま
		マーボー豆腐	豚肉 豚レバー 豆腐		にんじん にら	生姜 にんにく ねぎ しいたけ だけのこ 玉ねぎ	砂糖 片栗粉 米油 ごま油
		ごはん					ごはん
		牛乳		牛乳			
		とりそぼろ	鶏肉 ひよこ豆			生姜 玉ねぎ	砂糖 米油
25木		キャベツと名取産きゅうりの塩 昆布和え		塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり	ごま油 ごま
		豚汁	豚肉 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	里芋 米油
		ごはん					ごはん
		牛乳		牛乳			
		米粉パン		脱脂粉乳			米粉パン
26金		牛乳		牛乳			
		かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 じゃがいも 米油
		チリドックの具	豚肉 ひよこ豆		トマト	にんにく 玉ねぎ	砂糖 米油
		コロコロ野菜スープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ 大根 コーン	米油
		角チーズ		チーズ			
30火		食パン(キャラメルクリーム)		脱脂粉乳			パン キャラメル
		牛乳		牛乳			
		チーズオムレツ	卵 大豆	チーズ			米油 油
		コーンと枝豆のソテー	ウインナー			コーン 枝豆	バター
		トマトスープ	豚肉		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ	砂糖 米油