

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。

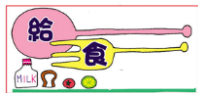
※ スプーンがあると食べやすいです。

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	
たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質

栄養価
エネルギー (kcal)
たんぱく質 (g)
脂質 (g)
塩分 (g)

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	栄養価
1 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	734
	牛乳		牛乳					27.3
	肉だんご(2こ)	鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉	ラード	25.9
	ジャーマンポテト	ベーコン			玉ねぎ	じゃがいも	バター	3.4
	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		
2 水	ごはん					ごはん		787
	牛乳		牛乳					26.6
	にしんの甘酢あんかけ	にしん			生姜	砂糖 片栗粉	米油	21.9
	名取産小松菜とえのきたけのおひたし			小松菜 にんじん	もやし えのきたけ	砂糖		3.0
	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	
3 木	ごはん					ごはん		800
	牛乳		牛乳					27.1
	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	20.3
	チャブチェ	豚肉		にんじん 青ピーマン にんじん	にんにく たけのこ	春雨	米油 ごま油	2.5
	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		
4 金	ミルクパン		牛乳 脱脂粉乳			パン	マーガリン	813
	牛乳		牛乳					41.8
	鶏肉のガーリック焼き	鶏肉	乳		にんにく		米油	31.2
	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			3.1
	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	
7 月	ごはん					ごはん		806
	牛乳		牛乳					29.3
	肉みそ丼の具	豚肉 豚レバー ひよこ豆			生姜 にんにく しいたけ 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	米油	20.9
	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	3.1
	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		
8 火	背割コッペパン		脱脂粉乳			パン		748
	牛乳		牛乳					32.4
	かぼちゃコロッケ	大豆		かぼちゃ		じゃがいも パン粉 小麦粉	米油	25.7
	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	3.7
	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	
9 水	ごはん					ごはん		792
	牛乳		牛乳					33.6
	さばのみそ煮	さば				砂糖		18.3
	すき昆布の炒り煮	鶏肉	すき昆布	にんじん	こんにゃく もやし 枝豆	砂糖	米油 ごま	2.6
	のっぺい汁	生揚げ		にんじん	大根 しいたけ ねぎ こんにゃく ごぼう	じゃがいも 片栗粉		
10 木	ごはん					ごはん		806
	牛乳		牛乳					24.2
	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	21.9
	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	2.9
	オレンジ				オレンジ			
11 金	豆乳食パン(チョコ大豆クリーム)	大豆 豆乳				パン チョコクリーム	マーガリン	758
	牛乳		牛乳					32.0
	笹かまぼこのみりん焼き	笹かまぼこ					米油	30.8
	もやしの和え物		わかめ		もやし キャベツ にんにく	砂糖	ごま油 ごま	4.6
	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		
14 月	ごはん					ごはん		790
	牛乳		牛乳					32.1
	スタミナ丼の具	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 たけのこ	砂糖 片栗粉	米油 ごま油	18.0
	豆腐スープ	鶏肉 豆腐		にんじん	白菜 しいたけ ねぎ	片栗粉		2.2
	ヨーグルト		ヨーグルト					



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
 エネルギー (kcal)
 たんぱく質 (g)
 脂質 (g)
 塩分 (g)

献立名								脂質(g) 塩分(g)
15 火	ミルクパン		牛乳 脱脂粉乳			パン	マーガリン	832
	牛乳		牛乳					40.6
	鶏肉のレモンベッパ―焼き 	鶏肉			レモン		油 米油	31.0
	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	4.1
	キャロットポタージュ	白いんげん豆	チーズ 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	
16 水	ごはん お彼岸給食					ごはん		738
	牛乳		牛乳					31.5
	赤魚の塩こうじ焼き	赤魚					米油	15.2
	ひじきの炒り煮 	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆	砂糖	米油	2.5
	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 うーめん 豆ふ 片栗粉		
17 木	ごはん お月見給食					ごはん		786
	牛乳		牛乳					26.1
	お月見ハンバーグ(パックケチャップ)	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ		ラード 米油	16.9
	切干大根の炒り煮 	さつま揚げ		にんじん きぬさや	切干大根 こんにゃく	砂糖	米油	2.4
	いも団子汁 	鶏肉		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	じゃがいも 片栗粉		
18 金	バターロールパン		脱脂粉乳			パン	バター	787
	牛乳		牛乳					31.1
	白身魚のトマトソースがけ	ほき 大豆		トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖	米油	35.6
	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			4.3
	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			
24 木	ごはん					ごはん		730
	牛乳		牛乳					29.6
	とりそばろ ごはんにのせて 食べよう	鶏肉 ひよこ豆		にんじん	生姜 玉ねぎ	砂糖	米油	14.2
	大根と名取産きゅうりの梅和え				きゅうり 大根 梅			2.9
	わかめのみそ汁	豆腐 油揚げ	わかめ	にんじん	えのきたけ しめじ ねぎ			
25 金	ココアパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン	859
	牛乳		牛乳					29.1
	ハムチーズフライ	ハム 大豆	チーズ			パン粉 小麦粉	米油	36.6
	きのこのガーリックソテー	ベーコン		パセリ	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ えのきたけ		オリーブ油	3.9
	野菜スープ	鶏肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし ししいたけ			
29 火	ぶどうゼリー				ぶどう	ゼリー		
	ファイバーブレット(キャラメルクリーム)		脱脂粉乳			パン キャラメル		752
	牛乳		牛乳					29.0
	トマトオムレツ	卵 大豆 鶏肉		トマト	玉ねぎ		油 米油	30.2
	コーンと枝豆のソテー 	ウインナー			コーン 枝豆		バター	3.7
30 水	ジュリエヌスープ 	ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ えのきたけ			
	小魚アーモンド 		かたくちいわし			砂糖	アーモンド ごま	
	ごはん					ごはん		779
	牛乳		牛乳					32.9
	油淋鶏 	鶏肉			ねぎ 生姜 にんにく	片栗粉 砂糖	米油 ごま油	20.0
	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	2.9
	中華スープ	豚肉 なんと		にんじん	たけのこ キャベツ ねぎ ししいたけ			

振替休業日