

9月 給食献立予定表

神埼中学校給食共同調理場

毎月 19日は 食育の日!!

神埼中学校

日	献立名			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		調味料他	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g		
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂						
1	水	麦ご飯	○	豚肉と里芋の煮物 鰯のつみれ汁 海苔の佃煮	豚肉 凍り豆腐 生揚げ いわしボール 味噌	牛乳	人参 葉ねぎ	玉ねぎ 竹の子 大根 枝豆 ごぼう 白菜	里芋 片栗粉 砂糖 精白米 強化米 麦	油	削り節 煮干 醤油 酒 削り節 煮干	829	37.8	20.4	
2	木	麦ご飯	○	麻婆豆腐 切り干し大根のサラダ	豚ひき肉 味噌 味噌 豆腐 蒸しささ身	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 にんにく 玉ねぎ きくらげ 竹の子 切り干し大根 ごぼう	片栗粉 砂糖 精白米 強化米 麦 砂糖	油 ごま油	塩 こしょう がらスープ 酒 醤油 豆板醤 酢 醤油 マスタード	778	30.0	18.7	
3	金	きのこご飯 (麦ご飯)	○	豚ひき肉 ツナサラダ 根菜スープ	豚ひき肉 ツナ 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	干し椎茸 しめじ えのき とうもろこし キャベツ	精白米 強化米 麦 砂糖 ごま イタリアドレッシング	油 ごま油	醤油 みりん 塩 がらスープ ワイン	679	25.1	21.4	
6	月	麦ご飯	○	豚肉の生姜焼き もやし炒め コンソメスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 黄ピーマン 人参	生姜 キャベツ もやし とうもろこし 玉ねぎ 枝豆	砂糖 精白米 強化米 麦	ごま 油	酒 醤油 塩 がらスープ 醤油	710	29.0	16.2	
7	火	麦ご飯	○	鶏の唐揚げ 芋子和え 味噌汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 人参 人参 葉ねぎ	にんにく 生姜 もやし キャベツ ごぼう えのき	片栗粉 薄力粉 精白米 強化米 麦 砂糖	油	塩 こしょう 酒 醤油 醤油 酢 辛子 削り節 煮干	866	33.0	30.5	
8	水	振替休日													
9	木	麦ご飯	○	キーマカレー キャベツのサラダ	猪肉 豚ひき肉 いんげん豆 大豆	牛乳	人参 トマト 人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ とうもろこし レモン	精白米 強化米 麦	油 カレー粉 和風ドレッシング ごま	塩 こしょう ウスターソース ワイン 醤油 カレー粉	883	29.5	28.6	
10	金	ご飯	○	焼き鯖の香味だれかけ ナムル 韓国風わかめスープ	鯖 さば	牛乳	人参 チンゲンサイ 人参 葉ねぎ	ねぎ もやし きゅうり きくらげ 玉ねぎ えのき にんにく	砂糖 精白米 強化米 砂糖	ごま ごま油 ごま油 ごま油	塩 酒 酢 醤油 酢 醤油 がらスープ 塩 酒 醤油	765	30.4	23.2	
13	月	弁当の日													
14	火	中華ご飯 (麦ご飯)	○	八宝菜 春巻き	牛肉 豚ひき肉 豚肉 えび ホタテ うずら卵	牛乳	人参 小松菜	枝豆 にんにく 生姜 白菜 玉ねぎ 竹の子 きくらげ 生姜	砂糖 精白米 強化米 麦 片栗粉 春巻き	ごま油 油	醤油 塩 酒 醤油 塩 こしょう がらスープ	974	36.2	40.7	
15	水	ご飯	○	鰹フライ 五目豆 かき玉汁	鰹フライ 大豆 さつま揚げ 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 昆布	人参 葉ねぎ	枝豆 玉ねぎ	精白米 強化米 こんにやく 砂糖 片栗粉	油	酒 塩 醤油 みりん 削り節 昆布 醤油 酒 塩 みりん 昆布 削り節	792	30.9	23.1	
16	木	麦ご飯	○	カレー風味肉じゃが 彩りサラダ	牛肉 豚肉 凍り豆腐 ツナ	牛乳	人参 赤ピーマン 黄ピーマン 小松菜	玉ねぎ 竹の子 切り干し大根	じゃが芋 こんにやく 砂糖 精白米 強化米 麦	油 和風ドレッシング	醤油 みりん 酒 カレー粉 酒	856	35.4	24.4	
17	金	神埼食の日 ミルクパン	○	高菜スパゲティ 小松菜の和え物 冷凍パイン	豚肉	牛乳	高菜漬け ほうれん草 アスパラガス 人参 小松菜 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ もやし 枝豆 冷凍パイン	スパゲティ ミルクパン 砂糖	ごま オリーブオイル ごま油	醤油 ワイン 塩 こしょう 醤油 酢	805	33.0	21.5	
20	月	敬老の日													
21	火	鮭と塩昆布のご飯 (麦ご飯)	○	お月見ゼリー 酢味噌和え 月見汁	鮭 竹輪 味噌 うずら卵	牛乳	小松菜 人参 葉ねぎ	枝豆 きゅうり とうもろこし もやし 大根	精白米 強化米 麦 お月見ゼリー(みかんゼリー) 砂糖	ごま アーモンド	醤油 酢 醤油	783	25.8	16.1	
22	水	ご飯	○	竹輪の磯辺揚げ おからの炒り煮 麩のすまし汁	竹輪 おから 豚ひき肉 豆腐	牛乳	人参 葉ねぎ	きくらげ ごぼう 干し椎茸 ねぎ 玉ねぎ	薄力粉 片栗粉 精白米 強化米 砂糖	油	削り節 昆布 醤油 みりん 塩 昆布 削り節 醤油 酒 みりん	809	27.3	23.7	
23	木	秋分の日													
24	金	麦ご飯	○	豚肉の唐揚げハンバーグソース ごぼうサラダ 生揚げの味噌汁	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参 葉ねぎ	生姜 レモン にんじん 黄ピーマン ごぼう もやし 枝豆 レモン 玉ねぎ	片栗粉 薄力粉 精白米 強化米 麦	油 ごま油 マヨネーズ(卵なし)	塩 こしょう 醤油 酒 みりん 酢 削り節 煮干	884	32.0	31.4	
27	月	コーンピラフ (麦ご飯)	○	かぼすサラダ カレースープ	鶏肉 豚肉 いんげん豆 大豆	牛乳	人参 小松菜 人参	枝豆 とうもろこし キャベツ きゅうり もやし かぼす 玉ねぎ マッシュルーム	精白米 強化米 麦 砂糖 じゃが芋	油	塩 こしょう コンソメ ワイン 醤油 酢 塩 醤油 塩 がらスープ 塩 酢 酒	678	27.5	16.6	
28	火	ご飯	○	鶏肉のチリソースかけ ピーマンソテー 冬瓜スープ	鶏肉 えび 豚ひき肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 赤ピーマン 葉ねぎ 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ きくらげ 冬瓜 キャベツ えのき	砂糖 精白米 強化米 ピーマン	油	塩 こしょう 酒 ケチャップ チリパウダー ソース かき油 醤油 塩 こしょう 酒 醤油 みりん がらスープ 塩	790	31.1	22.5	
29	水	豚丼 (麦ご飯)	○	ほうれん草のサラダ わかめスープ	豚肉 凍り豆腐 ロースハム	牛乳	人参 葉ねぎ	玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり きくらげ	砂糖 片栗粉 精白米 強化米 麦	油 和風ドレッシング	酒 醤油 塩 酢	795	36.6	23.4	
30	木	ご飯	○	魚のりんごソースかけ ささみのサラダ コンソメスープ	赤魚 蒸しささ身 ベーコン	牛乳	人参 小松菜 人参 人参 葉ねぎ	玉ねぎ りんごピューレ とうもろこし きゅうり 玉ねぎ 大根 枝豆 干し椎茸	片栗粉 砂糖 精白米 強化米	油 イタリアドレッシング	塩 こしょう ワイン 酢 醤油 醤油 塩 ワイン コンソメ	756	30.0	20.7	
											※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。	今月の平均	805	30.9	23.7
												基準値	830	34.2	23.0