

9月 給食献立予定表

毎月 19日は 食育の日！！

神埼市学校給食共同調理場

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	ギ エ ネ ル Kcal	質 たん ば く 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・種実					
1 木	麦ご飯	○ 豚肉の生姜焼き もやし炒め 味噌汁	豚肉	牛乳		生姜	砂糖	ごま	酒 醤油	655	28.0	17.1	
2 金	ご飯	○ ハンバーグ トマトソースかけ 海藻サラダ かぼちゃスープ	ハンバーグ ハム 鶏肉 豆乳 いんげん豆	牛乳	トマト ほうれん草 かぼちゃ	キャベツ もやし 玉ねぎ	砂糖 精白米 強化米 麦 そうめん さとう	油	ケチャップ 塩 こしょう 赤ワイン ソース 醤油 酢 塩 コンソメ 塩 鶏がらスープ 白ワイン	867	32.6	27.6	
5 月	きのこご飯 (麦ご飯)	○ カレーパリッシュ ごま酢和え 鶏団子汁	豚ひき肉	牛乳	人参	椎茸 しめじ えのき	精白米 強化米 麦 砂糖	油	醤油 みりん 塩	680	27.7	20.7	
6 火	ご飯	○ 魚のりんごソースかけ ささみのサラダ トマトスープ	赤魚 鶏ささみ ベーコン 大豆	牛乳		玉ねぎ りんごピューレ とうもろこし きゅうり	片栗粉 砂糖 精白米 強化米	油	塩 こしょう 白ワイン 酢 醤油 イタリアンドレッシング 醤油	813	31.6	24.3	
7 水	振替休日												
8 木	麦ご飯	○ 鶏肉の中華炒め 中華卵スープ	鶏肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳		にんにく 人参 ビーマン 黄ピーマン 生姜 玉ねぎ 竹の子 椎茸 とうもろこし 枝豆 玉ねぎ	精白米 強化米 麦 片栗粉 砂糖	油	醤油 酒 塩 こしょう 鶏がらスープ 醤油 酒 塩 こしょう	808	30.9	28.5	
9 金	お月見メニュー ご飯	○ お月見ゼリー 鮭の塩焼き 海苔和え 月見汁	鮭	牛乳			精白米 強化米 お月見ゼリー	ごま油	塩 酒 醤油 醤油 酢	697	30.5	12.0	
12 月	給食なし(弁当持参)												
13 火	麦ご飯	○ 豚肉の唐揚げ ジンジャーソースかけ ごぼうサラダ わかめスープ	豚肉	牛乳		生姜 レモン果汁 人参 黄ピーマン 人参 葉ねぎ	片栗粉 小麦粉 精白米 強化米 麦 もやし 枝豆 ごぼう レモン果汁 きくらげ	油 ごま油 マヨネーズ(卵なし) ごま油	塩 こしょう 醤油 酒 みりん 酢 塩 鶏がらスープ 醤油 酒 塩 こしょう	817	30.5	29.9	
14 水	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 人参 黄ピーマン	玉ねぎ 竹の子 切干大根 キャベツ	精白米 強化米 油	醤油 みりん 酒 カレー粉 野菜いっぱいドレッシング	790	33.9	23.3	
15 木	栗ご飯 (麦ご飯)	○ アジフライ もやしのごま和え 具だくさん汁	アジフライ	牛乳		小松菜 人参 葉ねぎ	もやし 枝豆 キャベツ きゅうり 椎茸	精白米 強化米 麦 栗 砂糖	油 ごま 醤油	713	28.0	18.4	
16 金	1・3年生修学旅行 2年生給食なし(弁当持参)												
19 月	敬老の日												
20 火	中華ご飯 (麦ご飯)	○ 五目中華スープ フルーツミックス	豚肉 大豆ミート 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 葉ねぎ	にんにく 生姜 枝豆 もやし 玉ねぎ きくらげ	砂糖 精白米 強化米 麦	ごま油	醤油 塩 酒 醤油 鶏がらスープ 塩 こしょう 酒	693	22.6	18.3	
21 水	ご飯	○ 竹輪の磯辺揚げ おからの炒り煮 味噌汁	竹輪 おから 豚ひき肉 油揚げ 味噌	青海苔 牛乳		人参 人参 葉ねぎ	きくらげ ごぼう 椎茸 枝豆 大根 玉ねぎ	砂糖 油	酒 醤油 みりん 塩 鰹だし 昆布だし 煮干しだし 鰹だし	805	29.2	26.6	
22 木	麦ご飯	○ キーマカレー キャベツのサラダ	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート 大豆 いんげん豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜	精白米 強化米 麦 じゃが芋	油	塩 こしょう カレールー カレー粉 ソース 白ワイン 醤油 酢	830	29.2	26.2	
23 金	秋分の日												
26 月	ご飯	○ 鶏肉のチリソースかけ ビーフソテー 冬瓜スープ	鶏肉	牛乳		生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ きくらげ	砂糖 精白米 強化米	油	塩 こしょう 酒 ケチャップ チリパウダー ソース 酒 かき油 醤油 塩 こしょう 醤油 酒 みりん 鶏がらスープ 塩	741	30.2	22.2	
27 火	塩昆布の混ぜご飯 (麦ご飯)	○ 辛子和え 豚汁	鶏肉	牛乳	人参	椎茸 枝豆	砂糖 精白米 強化米 麦	油	醤油 酒 塩 醤油 酢 辛子 煮干しだし 鰹だし	655	27.6	14.5	
28 水	かむかむの日 ご飯	○ 生揚げの煮物 ひじきサラダ 味付け海苔	豚肉 生揚げ 凍り豆腐 鶏ささみ	牛乳	人参	玉ねぎ 大根 枝豆 きゅうり ごぼう キャベツ	精白米 強化米 こんにやく 砂糖	油	醤油 酒 みりん 醤油 酢	791	35.6	24.4	
29 木	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	牛乳	葉ねぎ		砂糖 精白米 強化米	ごま ごま油	塩 酒 酢 醤油 醤油 酢 醤油 酢 鶏がらスープ 醤油 酒 塩	720	30.7	23.5	
30 金	コッペパン	○ 塩焼きそば もやしの肉味噌サラダ	豚肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ きくらげ 生姜 にんにく	コッペパン スパゲティ	油 ごま油	豆板醤 醤油 酒 塩 かき油 酒 醤油 豆板醤	767	34.4	24.3	
※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	760	30.1	22.7
										基準値	830	34.2	23.0