



秋 分 の 日

武雄北中学校 給食献立予定表(9/14~30まで)



日 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
14 月	ご飯 / 牛乳	卵 豆腐	/牛乳			ご飯		しょうゆ みりん	721
	五目たまご焼き	鶏ひき肉		ほうれん草	しいたけ	砂糖	ごま油	中華だし	26.5
	れんこんのオイスター炒め	豚肉		にんじん ピーマン	れんこん 玉ねぎ にんにく	砂糖	油	塩 しょうゆ 酒 オイスター	18.2
	わかめスープ	かにかま	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜		ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.8
15 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			753
	さつまいも入りかき揚げ	卵		いんげん	玉ねぎ しめじ	さつまいも 小麦粉 かたくり粉	油	塩	25.1
	磯香和え	ちくわ	のり	にんじん チンゲン菜	もやし きゅうり	砂糖		しょうゆ	17.1
	具だくさん肉団子みそ汁	肉団子 油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ ごぼう			酒 みりん	2.2
16 水	ピザパン / 牛乳	ベーコン	/牛乳 チーズ	ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	パン	油	塩 こしょう ピザソース	733 33.3
	チキンとアスパラのガーリックソテー	鶏肉		アスパラ にんじん	玉ねぎ キャベツ にんにく		オリーブ油	塩 こしょう コンソメ	26.8
	ビーンズスープ / ももゼリー	ウインナー 大豆		にんじん パセリ	玉ねぎ 大根	じゃがいも	油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	3.2
	さば入りごぼう飯 / 牛乳	さばのしょうが煮	/牛乳	枝豆	ごぼう	ご飯 砂糖	油	しょうゆ みりん	744
17 木	豚肉と切干大根の 甘酢炒め	豚肉 かつお節(だし)		にんじん 小松菜	切干大根 しょうが れんこん	こんにゃく 砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 塩 酒 中華だし 酢	25.8 19.2
	春雨のすまし汁	鶏肉	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 えのき	春雨		塩 酒 しょうゆ	2.3
	ご飯 / 牛乳	豚ひき肉	/牛乳		えのき にんにく しょうが	ご飯	油	豆板醤 中華だし	720
	豆腐坦々うどん	豆腐 みそ		にんじん チンゲン菜	もやし 玉ねぎ	うどん 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 塩 酒	26.4
18 金	キャベツの香味和え	ハム	塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 中華だし	18.0
	手作りじゃこふりかけ	かつお節	しらす干し	ごはんのにせて食べよう		砂糖	ごま	しょうゆ みりん	2.8
21 月	敬老の日								
22 火	国民の休日								
23 水	秋分の日								
24 木	麦ご飯 / 牛乳	豚ひき肉	/牛乳		玉ねぎ しめじ	麦ご飯		チャツネ ピューレ	763
	キーマカレー	牛ひき肉 大豆	生クリーム	にんじん パセリ	しょうが にんにく	じゃがいも	バター 油	ルウ ケチャップ ソース	22.9
	トマトの塩レモンサラダ	鶏ささみ		トマト	レタス キャベツ きゅうり レモン汁	黒砂糖	ごま油	塩 こしょう 中華だし	24.4
	コロコロゼリー					ゼリー			2.8
25 金	ご飯 / 牛乳	お月見献立		/牛乳	お月見献立		ご飯	しょうゆ 酒	784
	柳川風煮	豚肉 卵		にんじん きぬさや	玉ねぎ ごぼう しいたけ	こんにゃく 砂糖	油	塩 みりん	27.6
	さつまいも汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根	さつまいも			18.2
	お月見団子	きな粉	今日は「中秋の名月」 天気がよければ、月を見てみましょう			白玉団子 砂糖		塩	1.9
28 月	ご飯 / 牛乳	牛ひき肉 卵	/牛乳			ご飯		デミグラス コンソメ	820
	手作りハンバーグ	豚ひき肉 豆腐			玉ねぎ	パン粉 砂糖	油	ソース こしょう 塩 ケチャップ	33.6
	ピーマン野菜炒め	豚肉		にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ	ピーマン	油	塩 こしょう しょうゆ	22.7
	ほうれん草とえのきのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ほうれん草	玉ねぎ えのき	じゃがいも		中華だし オイスター	2.1
29 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			718
	白身魚のパン粉焼き	白身魚		パセリ	にんにく	パン粉	マヨネーズ	塩 こしょう 酒	28.6
	しそひじき和え	ちくわ	ひじき	にんじん 小松菜	大根 きゅうり しそのみ	砂糖		しょうゆ みりん	15.3
	沢煮椀	豚肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ ごぼう		油	塩 こしょう 酒 しょうゆ	1.8
30 水	ご飯 / 牛乳		/牛乳	ごはんのにせて食べよう		ご飯		しょうゆ 塩 酒	709
	鶏肉の中華丼	鶏肉		パプリカ ねぎ	玉ねぎ 白菜 もやし きくらげ	かたくり粉	油 ごま油	みりん 中華だし	23.2
	野菜チップス			にんじん	れんこん	じゃがいも	油	塩	20.7
	たっぷりキャベツのごまスープ	豚ひき肉 豆腐		チンゲン菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが		油 ごま	塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華だし	2.1