



学校給食献立予定表(9月)



須賀川市立第三中学校

日 曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う				栄 養 価					
		血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	調味料 その他	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	
1 月	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー野菜スープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン	ピーマン キャベツ たまねぎ しめじ かぼちゃ 大根 ほうれん草	給食用精米 おおむぎ 油 三温糖 みりん 片栗粉	酒 みりん 鶏がらスープの素 マリナードパスタ しょうゆ 中華味 塩 こしょう	770	31.4	21.2	307	2.7	
2 火	コッペパン 牛乳 豆乳チャウダーブロッコリーサラダ りんごジャム	牛乳 とり肉 とうりゅう ロースハム	たまねぎ にんじん だいこん パセリ ブロッコリー コーン	パン 油 じゃがいも 無塩バター ごま油 砂糖 白いり胡麻 りんごジャム マリナード	塩 こしょう コンソメ 酢	725	30.2	22.6	360	2.8	
3 水	麦ごはん 牛乳 鶏肉のゴマ味噌煮ピリカラ漬物	牛乳 とり肉 なまあげ みそ	にんじん ごぼう だいこん むぎ枝豆 きゅうり はくさい	給食用精米 おおむぎ こんにゃく じゃがいも 油 三温糖 白すり胡麻	みりん 酒 キムチの素 りんごソース	717	29.2	17.7	384	1.8	
4 木	支部駅伝大会のため給食なし（弁当持参）										
5 金	麦ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒めほうれん草のおかかあえ じゃが芋のみそ汁	牛乳 ぶた肉 かつお節 なまあげ みそ 煮干し	たまねぎ にんじん にら もやし にんにく しょうが ほうれん草 なす ねぎ	給食用精米 おおむぎ 白いり胡麻 片栗粉 油 じゃがいも	酒 みりん 塩 しょうゆ	802	32.3	23.6	381	2.9	
8 月	(白熊関思い出のメニュー献立) 麦ごはん 牛乳 豚肉の変わり揚げ 大根のゆかり漬 味噌汁	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ かつお節 煮干し	きゅうり だいこん こまつな ねぎ にんじん えのき だけ	給食用精米 おおむぎ 片栗粉 カットポテト 油 三温糖 白いり胡麻	ゆかり粉 酒 しょうゆ	809	27.4	24.7	373	2.5	
9 火	学習旅行、職場体験学習、学年活動のため給食なし（昼食は各学年計画による）										
10 水	麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 大根の炒め煮 えのきだけのみそ汁	牛乳 さば味噌煮 さつまあげ あぶらあげ みそ かつお節 煮干し	だいこん にんじん いんげん こまつな ねぎ もやし えのきだけ	給食用精米 おおむぎ 三温糖 白いり胡麻 ごま油	しょうゆ 酒 みりん	745	28.4	19.8	360	2.6	
11 木	地区音楽祭のため給食なし（弁当持参）										
12 金	麦ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが ひじきのナムル	牛乳 とり肉 錦糸卵 ひじき	にんじん たまねぎ インゲン こまつな もやし	給食用精米 おおむぎ 油 じゃがいも しらたき 三温糖 白いり胡麻 砂糖 ごま油	コチュジャン しょうゆ 酒 みりん 酢	733	25.4	15.7	363	1.9	
16 火	食パン 牛乳 ポテトサラダ 大豆入り野菜スープ 青のり小魚	牛乳 ロースハム とり肉 大豆 青のり 小魚	にんじん きゅうり コーン キャベツ こまつな たまねぎ	パン じゃがいも エルボマカロニ マヨネーズ	塩 こしょう 酢 コンソメ しょうゆ	727	30.1	25.2	393	2.9	
17 水	(地産地消献立) 麦ごはん 牛乳 ポークカレー こんにゃくのごまサラダ	牛乳 ぶた肉 まぐろフレーク	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほうれん草	給食用精米 おおむぎ 油 じゃがいも しらたき 白すり胡麻 砂糖	りんごソース 加味チヂミ 揚げアジ しょうゆ 塩 こしょう 酢	845	26.7	26.0	341	3.1	
18 木	減量コッペパン 牛乳 ペンネミートソース コーンのスープ ぶどうゼリー	牛乳 豚ひき肉 チーズ とり肉	たまねぎ コーン にんじん ねぎ キャベツ	パン ペンネマカロニ 油 三温糖 片栗粉 ぶどうゼリー	塩 こしょう しょうゆ ストック	764	32.3	22.8	334	2.7	
19 金	五目チャーハン 牛乳 中華サラダ 米粉麺入りわかめスープ	牛乳 ぶた肉 いり玉子 なんと かに 風味かまぼこベーコン わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり キャベツ ねぎ もやし	米 おおむぎ 油 ごま油 砂糖 米粉めん	塩 こしょう しょうゆ 鶏がらスープの素 酢 コンソメ	728	25.7	22.4	302	3.6	
22 月	麦ごはん 牛乳 いわしの生味噌煮 鶏肉とピーマンのごま炒め 白菜のみそ汁	牛乳 まいわし とり肉 あぶらあげ みそ かつお節 煮干し	キャベツ ピーマン はくさい ねぎ にんじん	給食用精米 おおむぎ 白すり胡麻 ごま油 じゃがいも	塩 こしょう しょうゆ	764	30.4	21.1	385	2.4	
24 水	新人戦のため給食なし（弁当持参）										
25 木	新人戦のため給食なし（弁当持参）										
26 金	新人戦予備日のため給食なし（弁当持参）										
29 月	(大阪・関西万博献立) 麦ごはん 牛乳 どて焼き 昆布と大根の浅漬 みそ汁	牛乳 豚肉 みそ あぶらあげ かつお節 煮干し 昆布 わかめ	にんじん だいこん ねぎ しょうが きゅうり こまつな	給食用精米 おおむぎ こんにゃく 油 三温糖 ごま油 じゃがいも	みりん 酒 塩	766	29.1	18.3	377	3.2	
30 火	ソフト麺 牛乳 ごもくうどんの汁 ほうれん草の卵チーズあえ 天ぷら饅頭	牛乳 とり肉 とうふ みそ 卵 チーズ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう ほうれん草 もやし	ソフトめん さといも 油 三温糖 まんじゅう 天ぷら粉	しょうゆ 酒 塩	849	38.2	21.7	411	2.9	
					学校給食 実施基準値	中学生生徒 (12～14歳の場合)	830	34.2	23.1	450	2.5未満