

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	Iカリギー	たんぱく質	脂質	加水分	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 テンダーフレッシュトマトソース 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 ブロックリーサラダ りんごジャム	牛乳 とり肉 とうふ ロースハム	たまねぎ にんじん だいこん バセリ ブロッコリー コーン	パン 油 ジャガイモ 無塩バター ごま油 砂糖 白いり胡麻 りんごジャム バジルソース	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 ビリカラ漬物	牛乳 とり肉 なまあげ みそ	にんじん ごぼう だいこん むき枝豆 きゅうり はくさい	給食用精米 おおむぎ こんにゃく ジャガイモ 油 三温糖 白いり胡麻	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 ジャガイモのみぞ汁	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 ジャガイモ	酒 みりん 塩 しょうゆ	802	32.3	23.6	381	2.9	
8月	(白熊開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	給食用精米 おおむぎ 片栗粉 カットボーテト油 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 えのきだけのみぞ汁	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 ジャガイモ 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 醋	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 ジャガイモ エルボマカロニ マヨネーズ	塩 こしょう 醋 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 ジャガイモ しらたき 日本の胡麻 砂糖	りんごソース カーネルチャック チャップリース しょうゆ 塩 こしょう 醋	845	26.7	26.0	341	3.1	
18木	減量コッペパン 牛乳 ベンネミートソース 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 ベンネマカロニ 油 三温糖 片栗粉 ぶどうゼリー	ケチャップ ドライユーレリース 塩 こしょう しょうゆ スープストック	764	32.3	22.8	334	2.7	
19金	五目チャーハン 牛乳 中華サラダ 米粉入りわかめスープ	牛乳 ぶた肉 いり玉子 なると 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 醋 コンソメ	728	25.7	22.4	302	3.6	
22月	麦ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 鶏肉とピーマンのごま炒め 白菜のみぞ汁	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 白いり胡麻 ごま油 ジャガイモ	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ぞ汁	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 ジャガイモ	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	中学校生徒 (12~14歳の場合)	830	34.2	23.1	450	2.5未満	

