



学校給食献立予定表(9月)



須賀川市立立仁井田中学校

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 たまごスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵	ピーマン キャベツ ねぎ にんじん チンゲンサイ 干ししいたけ しょうが	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 マヨネーズ トマトソース しょうゆ 中華味 塩 こしょう	770	31.4	21.2	307	2.7
2 火	食パン 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 とうもろこし 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 キャベツ	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 マヨネーズ	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	支所駅伝大会のため給食なし（お弁当日）									
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 みそ 煮干し	たまねぎ にんじん りんご 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 とうもろこし 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	セルフサンドパン（ジャパニーズ・サンド用加） 牛乳 さつまいものスープ 梨(1/6)	牛乳 豚ひき肉 ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく キャベツ しめじ なし	パン 油 小麦粉 三温糖 さつまいも	加味粉 塩 コリアンダーソース 塩 こしょう しょうゆ スープ ストック	762	30.4	27.2	331	3.1
10 水	(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 牛肉 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	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
11 木	総合学習1日活動のため給食なし（お弁当日）									
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	牛乳 ロースハム とり肉 大豆	にんじん きゅうり コーン キャベツ チンゲン菜	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 加味粉 マヨネーズ しょうゆ 塩 こしょう ストック	845	26.7	26.0	341	3.1
18 木	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 シュウアイス	牛乳 とり肉 とうもろこし 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	しょうゆ 酒 塩	849	38.2	21.7	411	2.9
19 金	(食育の日献立) 麦ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き おかか和え レタスと豚肉のサラダのみそ汁	牛乳 さんま開き かつお節 ぶた肉 と うもろこし みそ かつお節 煮干し	キャベツ にんじん ほうれん草 レタス だいこん ね ぎ	給食用精米 おおむぎ 油 三温糖	しょうゆ みりん	872	31.6	31.7	371	2.3
22 月	麦ごはん 牛乳 いわしの生妻煮 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	支所新人大会（お弁当日）									
25 木	支所新人大会（お弁当日）									
26 金	支所新人大会予備日（お弁当日）									
29 月	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	ぶた肉 いり玉子 なんと 牛乳 ベーコ ン わかめ ロースハム	たまねぎ にんじん ししいたけ グリーンピース 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
30 火	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 ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 チーズ とり肉 ヨーグ ルト	たまねぎ 干ししいたけ コーン にんじん ねぎ キャ ベツ	ペンネマカロニ 油 三温糖 片栗粉	マヨネーズ トマトソース 塩 こ しょう ぶどう酒 しょうゆ ストック					
					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