

学校給食献立予定表(9月)

須賀川市立仁井田中学校

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	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 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 干しいたけ ショウガ	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 テンダーフィッシュ トマトソース 中華味 塩 こしょう	770	31.4	21.2	307	2.7	
2	火	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 とうにゅう 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 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 バニラソース	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 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(お弁当)										
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 ジャガ芋のみぞ汁	牛乳 ぶた肉 かつお節 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	(白熊園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 たけ	給食用精米 おおむぎ 片栗粉 カットボテト 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 (コッペパン・サンド用カット) 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	加一粉 塩 コッペパンソース	762	30.4	27.2	331	3.1	
10	水	(大阪・関西万博献立) 麦ごはん 牛乳 とて焼き 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 ジャガイモ	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)										
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 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 ジャガイモ 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 ジャガイモ しらたき オリーブオイル	りんごソース 加一粉 キャベツ しょうゆ 塩 こしょう 酢	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	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 レタスと豚肉のソヤキヤキみそ汁	牛乳 さんま焼き かつお節 ぶた肉 とうふ 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 いわしの生姜煮 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 ジャガイモ	塩 こしょう しょうゆ	764	30.4	21.1	385	2.4	
24	水	支部新人大会(お弁当)										
25	木	支部新人大会(お弁当)										
26	金	支部新人大会予備日(お弁当)										
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 なると 牛乳 ベーコン わかめ ロースハム	たまねぎ にんじん 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	ケチャップ マヨネーズ ヨーグルト 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						
						中学校生徒(12~14歳の場合)	830	34.2	23.1	450	2.5未満	

