



# 学校給食献立予定表(9月)



須賀川市立西袋中学校

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	加ゆみ	塩分
2月	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	ピーマン キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん チンゲンツアイ 干しいたけ しょうが	給食用精米 おおむぎ 油 三温糖 片栗粉 はるさめ	マヨネーズ トマトソース しょうゆ 中華味 こしょう 酒	753	28.9	19.2	300	2.0
3火	コッペパン 牛乳 ホタテカツ 青梗菜のスープ フレンチサラダ	牛乳 冷凍ホタテカツ ベーコン	コーン キャベツ きゅうり にんじん だいこん チンゲンツアイ	油 砂糖	こしょう 酢 ソース 鶏ガラ スープ こしょう 塩	734	28.8	28.2	369	4.0
4水	麦ごはん 牛乳 鶏肉のゴマ味噌煮 キャベツともやしのおひたし	牛乳 とり肉 なまあげ みそ 糸かつお節	にんじん ごぼう グリーンピース キャベツ ならもやし	給食用精米 おおむぎ こんにゃく じゃがいも 油 白すり胡麻	しょうゆ トウバンジャン 酒	734	31.1	18.7	410	1.7
5木	支部駅伝大会のため給食なし									
6金	麦ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め じゃが芋の味噌汁	牛乳 ぶた肉 なまあげ みそ	たまねぎ にんじん ならもやし にんにく しょうが こまつな 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	みりん 酒 しょうゆ	766	29.6	22.7	371	1.9
9月	(白熊関思い出のメニュー) 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 みそだしパック	きゅうり だいこん うめゆかり こまつな ねぎ	給食用精米 おおむぎ 片栗粉 フレンチフライドポテト 油 砂糖 白いり胡麻	しょうゆ 酒	820	28.6	26.0	397	2.5
10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	牛乳 とり肉 とうふ みそ卵	だいこん にんじん はくさい ねぎ ごぼう ほうれんそう	ソフトめん さといも 油 三温糖	しょうゆ 酒	785	38.0	21.8	397	2.7
11水	麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 えのきのみそ汁 切干大根ともやしのカレー炒め	牛乳 さば味噌煮 ベーコンあぶらあげ みそだしパック	たまねぎ にんじん もやし 切干大根 さやえんどう えのきだけ こまつな ねぎ だいこん	給食用精米 おおむぎ 油 三温糖	カレー粉 塩 中華スープ しょうゆ	786	30.6	22.0	368	2.8
12木	地区音楽祭のため給食なし									
13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	にんじん たまねぎ インゲン 干ひじき ほうれんそう 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 ごま油	しょうゆ 酢 酒 みりん	735	25.6	15.7	349	1.7
17火	(お月見献立) 黒砂糖コッペパン 牛乳 チキンサラダ ワタアズ 十五夜デザート	牛乳 チキン ぶた肉	キャベツ きゅうり にんじん しめじ もやし たまねぎ チンゲンツアイ	パン 黒砂糖 油 ワンタン 十五夜デザート	酢 コンソメ こしょう 塩	700	28.7	18.4	376	2.9
18水	(食育の日) 麦ごはん 牛乳 さんまの蒲焼 おかか和え 小松菜と大根のみそ汁	牛乳 さんま開き かつお節 あぶらあげ みそだしパック	キャベツ にんじん ほうれんそう こまつな ねぎ だいこん	給食用精米 おおむぎ 片栗粉 油 三温糖	しょうゆ みりん	824	27.8	29.0	384	2.1
19木	総合体験のため給食なし									
20金	(地産地消献立) 麦ごはん 牛乳 ボークカレー こんにゃくのごまサラダ	牛乳 ぶた肉 ソフトチキン	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう	給食用精米 おおむぎ 油 じゃがいも しらたき 白すり胡麻 三温糖	カレールー ソース ケチャップチャツネ しょうゆ 酢 こしょう りんごソース	834	29.5	23.4	322	3.2
24火	食パン 牛乳 ツナサラダ ホタテシューマイ ラビオリスープ キャラメルクリーム	牛乳 ツナ 国産白花豆 とり肉 ラビオリ ホタテシューマイ	キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく セロリー たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー パセリ	パン 三温糖 油 キャラメルクリーム	酢 コンソメ しょうゆ こしょう トマトソース	789	35.6	24.2	520	3.0
25水	新人戦のため給食なし									
26木	新人戦のため給食なし									
27金	新人戦のため給食なし									
30月	きのこごはん 牛乳 野菜の中華あえ 田舎汁 ヨーグルト	とり肉 あぶらあげ 牛乳 なまあげ みそだしパック ヨーグルト	にんじん ぶなしめじ maidake キャベツ ほうれんそう ごぼう だいこん ねぎ	米 おおむぎ 油 三温糖 酒 ごま油 じゃがいも	しょうゆ 酒 酢	746	26.1	19.4	428	2.4
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

※食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

