



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	1kg当り	たんぱく質	脂質	加ゆり	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	7M3 ャツトガ ャツトガ しょうゆ 中華味 こしょう 酒	753	28.9	19.2	300	2.0
3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
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 油揚げ みそ 糸かつお節うすらの卵	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(お弁当日)									
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	(白熊園思い出のメニュー) 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	食パン 牛乳 ホタテカツ ソース 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
11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
12木	総合学習1日活動日のため給食なし(お弁当日)									
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) 黒砂糖食パン 牛乳 チキンサラダ 7ツタスープ 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	麦ごはん 牛乳 ホタテシューマイ 鶏肉とピーマンのごま炒め 大根のみそ汁	牛乳 冷凍ホタテ焼売 とり肉 とうふ みそ だしパック	キャベツ ピーマン だいこん はくさい ねぎ	給食用精米 おおむぎ 白すり胡麻 ごま油	塩 こしょう しょうゆ	729	30.0	19.1	397	2.2
19木	食パン 牛乳 ツナサラダ ラビオリスープ クリームゴールド	牛乳 ツナ 国産白花生 とり肉 ラビオリ	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 パセリ しめじ	パン 三温糖 油 クリームゴールド	酢 コンソメ しょうゆ こしょう トマトソース	722	29.0	22.0	520	3.0
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 ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ソフトチキン ヨーグルト	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	カレー粉 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	893	32.3	24.0	413	3.3
24火	セルフサンド(背割れコッパ・パツ・サド用加-) 牛乳 かぼちゃのスープ 梨	牛乳 豚ひき肉 とりひき肉 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 かぼちゃ しめじ なし	パン 油 薄力粉 三温糖	カレー粉 スープ ストック ケチャップソース こしょう しょうゆ	726	30.5	25.6	321	3.2
25水	支部新人大会(お弁当日)									
26木	支部新人大会(お弁当日)									
27金	支部新人大会予備日(お弁当日)									
30月	麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き キャベツとにらのボン酢あえ さつま汁	牛乳 とり肉 糸かつお節 あぶらあげ かつお節厚削り みそ	しょうが キャベツ ならもやし ほうれんそう だいこん ねぎ もやし	給食用精米 おおむぎ 三温糖 さつまいも つぎこんにゃく	しょうゆ 酢 みりん 酒	748	29.5	20.2	328	2.5

※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。



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