

9月分学校給食献立表(中学校)

Table with columns for dates (1日(金) to 20日(水)), meal names (e.g., オパ, 中華おこわ), ingredients (e.g., 米, 豚肉, 鶏肉), and nutritional values (エネルギー, たん白質, 脂質, 食塩相当量). Includes a legend for food colors and a note about the menu.

日曜日	21日 (木)	22日 (金)	25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)
献立名	○ごはん ○牛乳 ★焼魚 ○煮びたし ○とうふのみそ汁 (はし)	○黒糖パン ○牛乳 ○コーンスープ(除) ★厚あげサラダ (柑橘ドレッシング付) (スプーン)	○麦ごはん ○牛乳 ○ガッパオ ○スープ (スプーン)	○減量バターロール ○牛乳 ○スパゲッティトマトソース ★白いんげんサラダ (ごまドレッシング付) (スプーン)	○ごはん ○牛乳 ○豆腐のオイスターソース煮 ★ナムル (はし)	○パン ○牛乳 ○わかさぎのパーベキューソース ○チンゲン菜のスープ ○もものタルト (はし)	○たこごはん ○牛乳 ○きんぴらごぼう ○のっぺい汁 ○月見だんご (はし)
材料	米 110 ■ 水 米の 1.5倍 { 鮭(塩麹漬60g) 1切 ● クッキングシート 緑豆太もやし 52 ▲ にんじん 9.1 ▲ 平天(スライス) 13 ● さとう 0.78 ■ こい口しょうゆ 1.95 かつおぶし 1.3 ● (冷)とうふ 32.5 ● たまねぎ 19.5 ▲ にんじん 9.1 ▲ えのきたけ 9.1 ▲ わかめ(干) 0.26 ● 赤みそ 9.1 ● 白みそ 5.2 ● 煮干し 2.34 だし昆布 0.78 水 143	豚肉 19.5 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ サラダ油 0.39 ■ じゃがいも 39 ■ (冷)コーンペースト 26 ▲ パセリ 0.65 ▲ 上新粉 3.9 ■ 水 15.6 ● <牛乳> 39 ● 塩 1.3 こしょう 0.039 ポークブイオン 3.9 水 88.4 (冷)絹厚あげ(小) 13 ● キャベツ 52 ▲ にんじん 13 ▲ かつおぶし 1.3 ● 冊醬ドレッシング(10ml) 1袋 ■	米 90 ■ 米粒 米の 20% ■ 水 米+麦の 1.55倍 鶏ひき肉 52 ● にんじん 19.5 ▲ ピーマン 5.2 ▲ 赤ピーマン 3.9 ▲ たまねぎ 39 ▲ にんにく 0.13 ▲ ごま油 0.65 ■ 塩 0.26 こしょう 0.039 さとう 1.3 ■ みりん 0.39 酒 1.3 こい口しょうゆ 3.25 オイスターソース 0.65 バジルペースト 3.9 豚肉 19.5 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ サラダ油 0.39 ■ じゃがいも 26 ■ パセリ 0.65 ▲ うす口しょうゆ 3.9 酒 0.65 塩 0.65 こしょう 0.039 ポークブイオン 3.9 水 156	スパゲティ(4cmカット) 45.5 ■ 塩水の 0.5% ■ セロリ 0.65 ▲ 豚肉 26 ● たまねぎ 52 ▲ にんじん 19.5 ▲ サラダ油 0.65 ■ パセリ 0.65 ▲ クッキングワイン 1.3 ウスターソース 3.9 トマトケチャップ 26 トマトピューレ 19.5 ▲ さとう 0.26 ■ 塩 0.26 こしょう 0.039 ハム(スライス) 13 ● キャベツ 52 ▲ にんじん 3.9 ▲ 白いんげん豆(ドライパック) 9.1 ■ ごまドレッシング(10ml) 1袋 ■	米 110 ■ 水 米の 1.5倍 (冷)とうふ 104 ● 豚肉 26 ● にんじん 6.5 ▲ たまねぎ 52 ▲ 根深ねぎ 3.9 ▲ にんじん 13 ▲ しめじ(バラ) 6.5 ▲ たけのこ水煮(缶詰) 13 ▲ 土しょうが 0.39 ▲ にんにく 0.39 ▲ サラダ油 0.39 ■ こい口しょうゆ 3.9 さとう 2.6 ■ オイスターソース 1.95 塩 0.39 こしょう 0.026 酒 1.3 水 0~6.5 かたくり粉 0.65 ■ ハム(スライス) 13 ● (冷)きわかめ(細) 10.4 ● 緑豆太もやし 39 ▲ にんじん 6.5 ▲ ごま油 0.26 ■ さとう 1.3 ■ こい口しょうゆ 1.95 酢 1.95 白ごま 1.3 ■	わかさぎ(魚卵含む) 酒 58.5 ● かたくり粉 1.3 ■ なたね油(あげ油) 6.5 ■ たまねぎ 5.85 ■ にんじん 19.5 ▲ にんにく 6.5 ▲ 土しょうが 0.13 ▲ サラダ油 0.13 ▲ こい口しょうゆ 4.16 クッキングワイン 1.56 りんごジャム 15.6 ■ 水 5.2 豚肉 13 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ 米粉めん 11.7 ■ チンゲン菜 15 ▲ うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 こしょう 0.026 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156 もものタルト(35g) 1個 ■	米 80 ■ もち米 10 ■ たこ 32.5 ● にんじん 13 ▲ 土しょうが 0.39 ▲ うす口しょうゆ 6.5 酒 3.9 水 0~6.5 (水(塩)米+もち米) 1.4倍 牛肉 19.5 ● 平天(スライス) 13 ● さきがきごぼう 39 ▲ にんじん 13 ▲ つきこんにやく 19.5 サラダ油 0.39 ■ さとう 2.6 ■ こい口しょうゆ 3.9 酒 1.3 水 0~13 豚肉 13 ● たまねぎ 26 ▲ にんじん 13 ▲ (冷)さといも(カット) 19.5 ■ 青ねぎ 6.5 ▲ うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.52 けずりぶし 1.43 だし昆布 0.78 水 143 かたくり粉 0.78 ■ 月見だんご(みたらし入り) (30g) 1袋 ■
エネルギー	703kcal	707kcal	705kcal	702kcal	705kcal	816kcal	693kcal
たん白質	35.5 g	26.3 g	30.1 g	28.7 g	31.7 g	28.3 g	31.2 g
脂質	13.9 g	18.7 g	19.1 g	20.0 g	16.8 g	25.8 g	12.5 g
食塩相当量	2.9 g	3.7 g	2.4 g	3.1 g	2.0 g	3.5 g	3.2 g