

9月分学校給食献立表(中学校)

指導目標		楽しい食事の場を作ろう										栄養三色		●……黄色の食品 ●……赤色の食品 ▲……緑色の食品		熱や力のもとになる食品 からだをつくるもとになる食品 からだの調子をよくなる食品	
日曜日	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	17日(火)	18日(水)	19日(木)				
献立名	○救給カレー ○牛乳 ★はりはり煮 ○豚汁 ○ベビーフィッシュ	○ごはん ○牛乳 ○青椒肉絲 ★焼きぎょうぎ ○四川風スープ	○減量パン ○牛乳 ○ソースパグティ(いか入り) ★夏の焼き野菜	○ごはん ○牛乳 ★焼魚 ○きんぴらごぼう ○豆腐のみそ汁	○パン ○牛乳 ○大豆と夏野菜のかきあげ ○スープ ○みかんジャム	○ねぎ塩豚丼(麦ごはん) ○牛乳 ○麻婆なす ★きわかめのいため煮 ○角チーズ	○ごはん ○牛乳 ○アードボ ★そえ野菜 ○印ハヤヒとまの野菜スープ(除)	○ごはん ○牛乳 ○厚あげの野菜あん ○えのきたけのみそ汁 ○ゆかりふりかけ	○パイパン ○牛乳 ○白身魚のマリネ ○豆乳ポタージュ	○ごはん ○牛乳 ○ざといものそぼろ煮 ○月見汁 ○お月見ゼリー(梨)	○ごはん ○牛乳 ○わかさぎのチリソース ○チンゲン菜のスープ ○いちごジャム	○ピラフ ○牛乳 ○コーンスープ(除) ★厚あげサラダ(柑橘ドレッシング付)					
材料	教給カレー(250g) 1食 細切り昆布 1.3 切干し大根 7.8 まぐろ油漬 19.5 こいししょうゆ 2.21 さとう 1.69 みりん 0.52 酢 2.21 豚肉 19.5 たまねぎ 26 にんじん 19.5 ささきごぼう 13 赤みそ 8.45 白みそ 5.85 煮干し 2.6 だし昆布 0.78 水 156 ベビーフィッシュ(5g) 1袋	米 110 水 米の1.5倍 牛肉(せん切り) 45.5 ピーマン 13 赤ピーマン 6.5 にんじん 13 たけのこ水煎(せん切) 19.5 サラダ油 0.39 こいししょうゆ 2.6 酒 0.39 オスターソース 0.65 かたくり粉 0.65 豚肉 20 たまねぎ 39 にんじん 13 いたけ(干) 0.65 青ねぎ 6.5 うす口しょうゆ 2.6 塩 0.52 こしょう 0.026 トバンジャン 0.065 けずりぶし 1.43 だし昆布 0.78 水(いたけの戻し汁) 143	スパゲティ(1/2カット) 45.5 塩水の0.5% 豚肉 19.5 キャベツ 52 たまねぎ 39 にんじん 13 サラダ油 0.65 ウスターソース 3.9 トンカツソース 15.6 トマトケチャップ 3.9 塩 0.13 こしょう 0.039 粉かつお 0.26 あおさ粉 0.26 ウイナーソーセージ 19.5 たまねぎ 26 かぼちゃ 19.5 (冷)むぎ枝豆 13 (冷)粒コーン 13 オリーブ油 0.65 塩 0.26 こしょう 0.013	米 110 水 米の1.5倍 あじ(塩麹漬50g) 1切 クッキングシート 豚肉 13 ささきごぼう 32.5 にんじん 6.5 赤つきごんにゃく 19.5 ごま油 0.39 さとう 1.755 こいししょうゆ 2.6 酒 0.65 水 0~13 白ごま 1.95 (冷)とうふ 26 たまねぎ 26 にんじん 13 わかめ(干) 0.26 青ねぎ 6.5 赤みそ 8.45 白みそ 4.55 煮干し 2.34 だし昆布 0.78 水 143	大豆(ドライパック) 26 たまねぎ 26 なす 9.1 ゴーヤ 9.1 (冷)粒コーン 6.5 ショルダール(スライス) 13 小麦粉 19.5 かたくり粉 2.6 塩 0.52 水 65~13 なたね油(あげ油) 11.18 豚肉 13 たまねぎ 39 にんじん 13 じゃがいも 26 パセリ 0.65 うす口しょうゆ 2.6 塩 0.65 こしょう 0.026 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156 みかんジャム(15g) 1袋	米 90 米粒麦 米の20% 水 米+麦の1.55倍 豚肉 45.5 にんにく 0.65 たまねぎ 26 緑豆太もやし 45.5 根深ねぎ 7.8 ごま油 0.39 塩 1.04 こしょう 0.026 水 0~6.5 酒 1.95 レモン果汁 0.65 かたくり粉 1.04 白ごま 1.3 白ごま油 0.26 鶏ひき肉 13 たまねぎ 26 にんじん 13 サラダ油 0.39 とうがん 39 土しょうが 0.26 うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.52 水 143 かたくり粉 0.78 ぶどうゼリー(60g) 1個	米 110 水 米の1.5倍 豚ひき肉 26 大豆(干) 3.9 酒 0.65 土しょうが 0.65 にんにく 0.065 にら 6.5 たまねぎ 52 にんじん 26 サラダ油 0.39 なす 52 こいししょうゆ 3.9 さとう 0.65 赤みそ 5.2 トバンジャン 0.26 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 サラダ油 0.39 さとう 1.3 こいししょうゆ 1.95 酢 1.95 塩 0.26 角チーズ(15g) 1個	鶏肉(もも15g) 78 酢 3.9 こいししょうゆ 3.9 にんにく 0.26 水 10.4 キャベツ 45.5 にんじん 6.5 塩昆布 1.56 <卵> 39 たまねぎ 39 にんじん 19.5 モロヘイヤ 6.5 白ごま 1.3 うす口しょうゆ 2.6 塩 0.65 酒 0.65 こしょう 0.013 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156 かたくり粉 0.845 ゆかりふりかけ(1.7g) 1袋	米 90 米粒麦 米の20% 水 米+麦の1.55倍 豚肉 19.5 たまねぎ 39 にんじん 13 サラダ油 0.39 いたけ(干) 0.65 チンゲン菜 10 (冷)絹厚あげ 52 土しょうが 0.65 さとう 2.34 こいししょうゆ 5.2 酒 0.65 けずりぶし 0.39 だし昆布 0.26 水(いたけの戻し汁) 39 かたくり粉 1.95 たまねぎ 32.5 にんじん 13 えのきたけ 9.1 おつゆふ 2.6 青ねぎ 6.5 赤みそ 8.45 白みそ 4.55 けずりぶし 1.43 だし昆布 0.78 水 143 ゆかりふりかけ(1.7g) 1袋	メルルーサ(角切) 65 塩 0.13 酒 0.65 こしょう 0.013 かたくり粉 9.1 なたね油(あげ油) 6.5 赤ピーマン 6.5 たまねぎ 13 セロリ 2.6 にんにく 0.13 オリーブ油 0.91 酢 3.25 レモン果汁 2.6 さとう 3.9 うす口しょうゆ 2.6 豚肉 13 たまねぎ 39 にんじん 26 サラダ油 0.39 じゃがいも 39 パセリ 0.65 豆乳 19.5 うす口しょうゆ 1.3 塩 1.04 こしょう 0.039 上新粉 5.2 水 20.8 ポークブイオン 3.9 水 102.7	米 110 水 米の1.5倍 豚ひき肉 26 にんじん 19.5 たまねぎ 39 サラダ油 0.39 土しょうが 0.52 にんにく 0.26 さとう 2.6 こいししょうゆ 3.9 酒 1.3 けずりぶし 0.26 だし昆布 0.13 水 19.5 かたくり粉 0.65 (冷)白玉だんご 32.5 たまねぎ 19.5 にんじん 9.1 青ねぎ 6.5 赤みそ 8.45 白みそ 4.55 けずりぶし 1.43 だし昆布 0.78 水 143 お月見ゼリー(梨)(40g) 1個 いちごジャム(15g) 1袋	わかさぎ(魚卵含む) 58.5 酒 1.3 かたくり粉 7.28 なたね油(あげ油) 5.85 たまねぎ 19.5 土しょうが 0.52 にんにく 0.26 サラダ油 0.13 酒 1.95 さとう 1.56 こいししょうゆ 0.52 トバンジャン 0.065 トマトケチャップ 6.5 酢 0.78 水 9.1 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 <牛乳> 39 塩 1.3 こしょう 0.039 ポークブイオン 3.9 水 104 (冷)絹厚あげ(小) 13 キャベツ 52 にんじん 13 柑橘ドレッシング(10ml) 1袋	米 90 ウイナーソーセージ 26 たまねぎ 26 にんじん 13 サラダ油 1.3 (冷)むぎ枝豆 6.5 塩 1.3 こしょう 0.039 ポークブイオン 3.9 水(煮汁とも) 1.4倍 豚肉 13 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 <牛乳> 39 塩 1.3 こしょう 0.039 ポークブイオン 3.9 水 104 (冷)絹厚あげ(小) 13 キャベツ 52 にんじん 13 柑橘ドレッシング(10ml) 1袋				
エネルギー	745kcal	735kcal	732kcal	690kcal	811kcal	699kcal	714kcal	732kcal	696kcal	745kcal	769kcal	689kcal	710kcal				
たん白質	24.5g	32.6g	31.1g	30.8g	26.3g	28.1g	28.8g	36.8g	27.6g	32.2g	23.3g	24.2g	27.0g				
脂質	35.2g	18.7g	22.1g	14.3g	29.3g	15.2g	19.6g	22.6g	17.3g	23.2g	14.5g	20.8g	22.2g				
食塩相当量	4.0g	2.0g	3.0g	2.3g	3.3g	2.2g	2.6g	3.5g	2.7g	3.5g	1.8g	3.1g	3.9g				
一人一食当たり 月平均栄養量	733	29.7	21.5	359	3.2	ビタミン A μgRE 285 B <sub>1</sub> mg 0.50 B <sub>2</sub> mg 0.55 C mg 27			食物繊維 g 6.0	ナトリウム(食塩相当量) g 3.1	※献立名の前に★のある献立は、ガススチームコンベクションオーブンをを使って調理します。 ※献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更することがありますので、ご了承ください。 ※加工食品の物資配合表が必要な方は、学校にお問い合わせください。						

日曜日	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
献立名	○黒糖パン ○牛乳 ★鶏肉のマスタード焼き ○そえ野菜 ○ベトナム風汁麺(はし)	○豚キムチごはん ○牛乳 ○はるさめのいためもの ○じゃがいももちスープ ○豆乳プリンタルト(はし)	○減量クロワッサン ○牛乳 ○スバゲッテイトマトソース ★海藻サラダ(イタリアンドレッシング付)(スプーン)	○ごはん ○牛乳 ○凍り豆腐の甘酢あん ○すまし汁 ○ひじきふりかけ(はし)	○パン ○牛乳 ★魚のチーズ焼き ○コーンソテー ○野菜スープ(はし)	○麦ごはん ○牛乳 ○ハッシュドビーフ ★豆腐サラダ(ごまドレッシング付)(スプーン)
材料	鶏肉(もも15g) 78 ● 塩 0.26 こしょう 0.013 酒 0.52 にんにく 0.26 ▲ 粒マスタード 1.95 こい口しょうゆ 1.95 みりん 1.95 クッキングシート	米 90 ■ 豚肉 26 ● サラダ油 0.26 ■ 白菜キムチ 32.5 ▲ こい口しょうゆ 7.15 酒 2.6 水(煮汁)米の1.5倍 焼き豚 19.5 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ キャベツ 39 ▲ 緑豆はるさめ 11.7 ■ サラダ油 0.65 ■ 塩 0.39 こしょう 0.039 こい口しょうゆ 2.6 酒 1.3 オイスターソース 0.78 水 0~6.5 (鶏肉(もも) 13 ● たまねぎ 19.5 ▲ にんじん 13 ▲ (冷)じゃがいもち 39 ■ 青ねぎ 6.5 ▲ うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.52 こしょう 0.026 けずりぶし 1.43 だし昆布 0.78 水 143 豆乳プリンタルト(25g) 1個 ■	(スバゲッテ)4cmカット 45.5 ■ 塩水の0.5% セロリ 0.65 ▲ 豚肉 19.5 ● 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 キャベツ 52 ▲ (冷)むぎ枝豆 13 ▲ にんじん 9.1 ▲ 海藻ミックス(干) 0.52 ● (イタリアンドレッシング)8ml 1袋 ■	米 110 ■ 水の1.5倍 (凍)豆腐(角切) 9.1 ● かたくり粉 6.5 ■ なたね油(あげ油) 5.46 ■ 豚肉 26 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ たけの水煮(短冊) 13 ▲ サラダ油 0.39 ■ (冷)むぎ枝豆 6.5 ▲ 塩 0.39 酢 1.95 さとう 3.9 ■ こい口しょうゆ 5.2 けずりぶし 0.39 だし昆布 0.26 水 32.5 たまねぎ 39 ▲ にんじん 6.5 ▲ 蒸しかぼ(いちぢり切) 9.1 ● えのきたけ 9.1 ▲ わかめ(干) 0.26 ● うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156 ひじきふりかけ(20g) 1袋 ●	きわ(素焼き50g) 1切 ● レモン果汁 1.3 ▲ こい口しょうゆ 1.3 にんじん 6.3 ▲ たまねぎ 18.8 ▲ 塩 0.38 こしょう 0.013 ピザ用チーズ 12.5 ● (紙カップ(150ml)) 1枚 ハム(スライス) 10 ● (冷)粒コーン 26 ▲ たまねぎ 26 ▲ サラダ油 0.26 ■ 塩 0.13 こしょう 0.013 豚肉 13 ● たまねぎ 32.5 ▲ にんじん 19.5 ▲ サラダ油 0.39 ■ キャベツ 26 ▲ パセリ 0.65 ▲ 塩 0.65 こしょう 0.039 うす口しょうゆ 3.9 ポークブイオン 3.9 水 156	米 90 ■ 米粒麦米の20% ■ 水米+麦の1.55倍 牛肉 39 ● クッキングワイン 0.65 たまねぎ 65 ▲ にんじん 26 ▲ マッシュルーム 6.5 ▲ サラダ油 0.39 ■ トマトピューレ 21 ▲ ウスターソース 8.4 トマトケチャップ 7 さとう 1.4 ■ 塩 1.26 こしょう 0.042 上新粉 7 ■ 水 28 ポークブイオン 4.2 水 77 (冷)とうふ 26 ● にんじん 6.5 ▲ キャベツ 45.5 ▲ ごまドレッシング(10ml) 1袋 ■
および	キャベツ 52 ▲ にんじん 3.9 ▲ サラダ油 0.26 ■ 塩 0.13 こしょう 0.013					
使用量(g)	豚肉 13 ● たまねぎ 45.5 ▲ にんじん 13 ▲ サラダ油 0.39 ■ たけの水煮(短冊) 7.8 ▲ チンゲン菜 10 ▲ ベトナム麺フォー 10.4 ■ 塩 0.65 こしょう 0.039 うす口しょうゆ 4.55 ポークブイオン 3.9 水 169					
エネルギー	728kcal	761kcal	833kcal	742kcal	709kcal	695kcal
たん白質	35.9g	28.7g	34.1g	28.0g	37.2g	27.2g
脂質	19.8g	19.7g	34.9g	20.2g	24.6g	14.9g
食塩相当量	3.7g	4.2g	3.3g	2.8g	4.3g	2.5g