

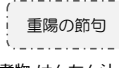


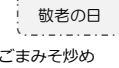





令和2年

9月献立表

中村中学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1日あたり	エネルギー	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
8/31	月	○ 子キンカレー キャベツの甘酢あえ マスカット 	とり肉 いんげん豆	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり ぶどう	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	839	11.4	26.1	3.3
9/1	火	○ 麦ご飯 プリのごま照り焼き キャベツのいそあえ 九月汁	ぶり 油揚げ みそ	牛乳 焼きのり 昆布	にんじん かぼちゃ さやいんげん	キャベツ もやし たまねぎ	米 大麦 砂糖	白ごま	790	16.8	27.5	2.4
2	水	○ ひじき入り中華風おこわ 豚肉と切干大根の炒め物 広東スープ	豚肩 豚肉 豆腐	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	大根 干しいたけ コーン にんにく 切干大根 生姜 たけのこ 白菜	米 大麦 もち米 こんにやく 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白すりごま ごま油	768	14.5	28.1	3.0
3	木	○ ヴァンズ コッペ 小松菜とじゃが芋のソテー フルーツカクテル	まぐろ缶 ベーコン	チーズ 牛乳 寒天	パセリ粉 小松菜	レモン たまねぎ コーン みかん缶 パインアップル缶 桃缶	コッペパン じゃが芋 砂糖	マヨネーズ (エッグフ リー) 米ぬか油	755	13.1	36.7	2.6
4	金	○ 生姜ご飯 ぐる煮 鮭のピリ辛焼き 	とり肉 油揚げ 鮭 厚揚げ	牛乳	にんじん	生姜 ねぎ 干しいたけ 大根	米 大麦 砂糖 こんにやく 里芋	米ぬか油	769	20.5	24.2	3.2
7	月	○ 豚キムチ丼 大根とおかかの中華和え わかめスープ	豚肉 かつお節 豆腐 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん なら 小松菜	にんにく 生姜 キムチ たまねぎ もやし 大根 キャベツ えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	787	14.1	27.8	3.6
8	火	○ スパゲティミートソース フレンチサラダ	大豆 豚ひき肉	牛乳	にんじん トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン	スパゲティ 砂糖 米粉	米ぬか油	779	14.4	25.9	3.3
9	水	○ 菊花ごはん ししゃもの利久焼き さつまいもと昆布の煮物 けんちん汁 	とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ししゃも 刻み昆布	にんじん	しめじ 菊 ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 さつま芋 こんにやく 里芋	米ぬか油 白ごま 黒ごま	825	15.4	24.1	4.2
10	木	○ 麦ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ みかんゼリー 	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 麦みそ みそ 豆腐 ボンレスハム	牛乳 アガー	にんじん なら 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ みかん缶 干しいたけ もやし オレンジジュース	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油	861	15.4	24.4	3.0
11	金	○ 豆わかご飯 蕪のすだち味噌焼き キャベツと小松菜のおかか和え じゃが芋の味噌汁	大豆 さわら みそ かつお節 油揚げ	炊き込みわかめの菜 牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	すだち キャベツ ねぎ	米 大麦 じゃが芋 こんにやく	白すりごま	784	18.4	24.9	3.6
14日(月)、15日(火) 定期考査のため給食はありません												
16	水	○ ガーリックトースト バリバリサラダ コーンシチュー	とり肉 レンズ豆	牛乳 脱脂粉乳 クリーム チーズ	パセリ粉 にんじん 小松菜	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	ソフトフランスパン ワンタンの皮 はちみつ じゃが芋 小麦粉	マーガリン オリーブ油 米ぬか油 バター	777	12.5	41.2	3.3
17	木	○ 親子丼 すだち大根 キャベツと油揚げのみそ汁 	とり肉 かまぼこ 卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ 干しいたけ ねぎ グリーンピース 大根 きゅうり すだち	米 砂糖		835	16.3	24.7	4.2
18	金	○ 麦ご飯 沢煮椀 豆腐ハンバーグ こんにやくと人参のごまみそ炒め 	豚ひき肉 豆腐 みそ とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根	米 大麦 パン粉 砂糖 片栗粉 こんにやく	米ぬか油 白すりごま	818	15.5	27.9	2.8
23	水	○ 麦ご飯 里芋のみそ汁 三色からし和え サバのみみじおろしがけ 	さば 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 もやし	米 大麦 砂糖 里芋		781	16.9	28.5	2.4
24	木	○ どんろけ飯 小松菜のすまし汁 中華風たまご焼き甘酢あん じゃがいもと豚肉のきんぴら ※1年生は遠足のため給食はありません 	焼き豆腐 油揚げ 豚ひき肉 卵 豚肉 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 干しいたけ ねぎ たけのこ 切干大根 えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 こんにやく	米ぬか油 ごま油	862	16.7	32.9	4.3
25	金	○ 麦ご飯 春巻き キャベツと小松菜の梅和え 秋なすと厚揚げの味噌汁	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たけのこ ねぎ 干しいたけ キャベツ きくらげ もやし 練り梅 なす	米 大麦 片栗粉 春雨 春巻きの皮 小麦粉 砂糖	米ぬか油 油 ごま油	743	13.0	25.7	2.3
28	月	○ ご飯 みそ風味肉じゃが 切干大根のシャキシャキ炒め のりのつくだ煮	豚肉 みそ 油揚げ 削り節	牛乳 焼きのり	にんじん さやいんげん	たまねぎ 切干大根	米 大麦 しらたき じゃが芋 砂糖	米ぬか油 ごま油	776	13.6	21.5	2.2
29	火	○ ハッシュドポーク 小松菜とキャベツのソテー	豚肉	クリーム 牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	たまねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン	米 大麦 じゃが芋 砂糖 ざらめ 小麦粉	米ぬか油 バター	785	10.3	29.6	2.3
30	水	○ しっぽううどん かき揚げ 	油揚げ 豆腐 いか えび 大豆	牛乳 ひじき 青のり	にんじん みつば	大根 ごぼう ねぎ たまねぎ	うどん こんにやく 小麦粉 片栗粉 砂糖	油	631	15.7	26.8	4.2

※ 食材料購入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。 ※給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	812	13.3	27.0	3.2	340	107	2.6	313	0.39	0.52	37	6.2
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上