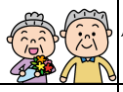
令和5年　　9月献立表

中村中学校

実施日				主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	牛乳	献立名	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	○	カレーライス　わかめサラダ 月初めはカレーの日	豚肉 レンズ豆	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく 生姜 きゅうり もやし キャベツ コーン レモン	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	802	12.7	26.0	2.8
4	月	○	ご飯　鶏肉の照り焼き 野菜炒め 小松菜のスープ 給1★1Eリクエスト	とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし キャベツ 生姜 干ししいたけ	米 大麦 砂糖 春雨 片栗粉	米ぬか油 ごま油	741	16.4	27.8	2.8
5	火	○	なすとトマトのスパゲティ フレンチサラダ	豚ひき肉	チーズ 牛乳	にんじん トマトピューレ トマト缶	にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米ぬか油	767	16.7	33.2	2.8
6	水	○	ご飯　肉じゃが キャベツの塩昆布和え ゆかりふりかけ	豚肉	牛乳 昆布 塩昆布 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ 干ししいたけ もやし キャベツ	米 大麦 こんにゃく じゃが芋 砂糖	米ぬか油 ごま油 白ごま	760	16.7	26.6	2.6
7	木	○	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 とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 キムチ(ｱﾚﾙｷﾞｰ27品不使用) たまねぎ もやし 大根 キャベツ えのきたけ ねぎ	米 大麦 あわ 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	787	14.7	32.8	3.4
8	金	○	菊花ごはん　菊花蒸し ３色ごま和え 季節のすまし汁	とり肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜 みつば	しめじ 菊 ねぎ 干ししいたけ 生姜 もやし	米 大麦 砂糖 パン粉 片栗粉 もち米	米ぬか油 ごま油 白ごま 白すりごま	699	15.9	25.5	2.9
11	月	○	ひじきご飯　焼きししゃも 豚汁	豚肩 大豆 豚肉 豆腐 みそ	ひじき 牛乳 ししゃも	にんじん	干ししいたけ ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 里芋	米ぬか油	775	18.1	36.8	3.2
12	火	○	ご飯　厚揚げの中華旨煮 切干と胡瓜のごま酢和え	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 大根 干ししいたけ キャベツ きくらげ 切干大根 きゅうり	米 大麦 砂糖	米ぬか油 ごま油	707	14.6	32.1	1.7
13	水		中間考査のため給食はありません										
14	木	○	練馬スパゲティ ジャーマンポテト	まぐろ缶 ベーコン	のり 牛乳	さやいんげん パセリ粉	大根 にんにく たまねぎ	スパゲティ 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 バター	717	16.8	33.3	2.9
15	金	○	高野豆腐の卵とじ丼 キャベツとちくわの炒め物	豚ひき肉 高野豆腐 卵 竹輪	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ	米 大麦 こんにゃく 砂糖	米ぬか油	722	17.6	28.9	2.6
19	火	○	ご飯　豆腐ハンバーグ 小松菜とえのきのお浸し のっぺい汁	豚ひき肉 豆腐 豚肉 油揚げ	牛乳 	小松菜 にんじん	たまねぎ えのきたけ もやし 大根 ねぎ	米 大麦 パン粉 砂糖 片栗粉 こんにゃく 里芋 ちくわぶ	米ぬか油	750	16.4	27.1	2.4
20	水	○	揚げパン（きなこ）コールスローサラダ　ポークビーンズ 給1★3Eリクエスト	きな粉 豚肉 ベーコン 大豆 レンズ豆 ウインナー	牛乳	にんじん トマトピューレ トマト缶	キャベツ たまねぎ コーン	ミルクパン 砂糖 じゃが芋	大豆油 米ぬか油	792	18.8	35.9	2.7
21	木	○	中華丼　トックと卵のスープ	豚肉 とり肉 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	にんにく 生姜 たけのこ たまねぎ きくらげ 干ししいたけ もやし 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 トック	米ぬか油 ごま油	784	15.4	24.8	2.1
22	金	○	萩の花ご飯 サバのもみじおろしがけ 千草和え 秋なすのみそ汁	ささげ さば 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	枝豆 大根 もやし キャベツ えのきたけ たまねぎ なす ねぎ	米 もち米 砂糖	ごま油	681	19.7	32.6	3.3
25	月	○	ご飯　魚の塩麹焼き 小松菜と油揚げの煮びたし えのきのあっさり汁	銀さわら 油揚げ 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	もやし しめじ 大根 えのきたけ	米 大麦 砂糖		675	19.6	26.7	2.5
26	火	○	ジャンバラヤ ABCスープ カリカリポテト入りツナサラダ 給1★2C・2Eリクエスト	とり肉 ソーセージ まぐろ缶 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ粉 小松菜	にんにく たまねぎ コーン キャベツ レモン	米 大麦 砂糖 じゃが芋 マカロニ	マーガリン 米ぬか油 大豆油	714	14.7	36.4	2.8
27	水	○	家常豆腐丼　切り干しナムル みかんゼリー	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 アガー	にんじん にら 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ干ししいたけ キャベツ 切干大根 きゅうり もやし みかん缶 みかんジュース	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	797	15.6	29.1	2.5
28	木	○	ご飯　いかのかりん揚げ わかめのごま醤油あえ ニラともやしのスープ	いか　とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	生姜 もやし	米 大麦 片栗粉 砂糖	米ぬか油 ごま油 白ごま	750	17.1	26.8	3.2
29	金	○	里芋ご飯　魚のごま照り焼き 三色からし和え 月見汁 十五夜	とり肉 油揚げ ぶり	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん 小松菜 かぼちゃ	もやし 白菜	米 大麦 里芋 砂糖 白玉粉 こんにゃく	米ぬか油 白ごま	853	17.6	29.2	3.2

※　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19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	751	16.5	30.1	2.8	369	113	3.0	248	0.38	0.49	16	7.3

日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版（７訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。