# 令和5年　9月献立表

光が丘第二中学校

| 実施日 日 | 曜 | 飲料 | 献立名 | 赤の食品<br>血や肉、骨や歯になる | 黄色の食品<br>体を動かす熱や力になる | 緑の食品<br>体の調子を整える | 栄養量 エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | 牛乳 | わかめご飯<br>えび玉しゅうまい<br>炒めナムル<br>にらと豆腐のスープ | 炊き込みわかめの素 牛乳<br>えび 豚ひき肉<br>うずら卵 鶏肉 豆腐 | 米 片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮<br>米油 ごま油 白ごま | たまねぎ ねぎ 生姜<br>もやし 小松菜<br>にんじん にら | 753 | 16.9 | 29.4 |
| 4 | 月 | 牛乳 | 菜飯<br>つくね焼き<br>どさんこ汁<br>果物（梨） | 牛乳 鶏ひき肉<br>大豆 豆腐 豚肉 みそ | 米 パン粉 小麦粉 砂糖<br>片栗粉 米油<br>じゃが芋 バター | れんこん にんじん たまねぎ<br>ねぎ 干ししいたけ<br>生姜 にんにく<br>キャベツ コーン 梨 | 780 | 17.5 | 26.8 |
| 5 | 火 | 牛乳 | ごまご飯<br>チーズタッカルビ<br>春雨の中華和え<br>トックスープ | 牛乳 鶏肉 チーズ わかめ | 米 黒ごま 米油<br>さつま芋 砂糖 ごま油<br>春雨 白ごま トック | たまねぎ にんじん キャベツ<br>にら 生姜 にんにく<br>きゅうり もやし 白菜 キムチ 水菜 | 883 | 15.4 | 31.2 |
| 6 | 水 | 牛乳 | チキンカレー<br>ポパイソテー | 鶏もも 生クリーム 牛乳 ベーコン | 米 大麦 米油<br>じゃが芋 バター 小麦粉 | にんにく 生姜 たまねぎ<br>にんじん トマト缶<br>りんご ほうれん草 もやし | 855 | 12.4 | 33.2 |
| 7 | 木 | 牛乳 | ピザトースト<br>フレンチサラダ<br>バミセリスープ | ベーコン チーズ 牛乳 | 食パン 米油 砂糖<br>バミセリ オリーブ油 | にんにく たまねぎ マッシュルーム<br>ピーマン トマトピューレ<br>キャベツ きゅうり にんじん<br>コーン りんご 小松菜 | 730 | 14.8 | 44.9 |
| 8 | 金 | 牛乳 | チャーハン<br>ししゃもの南蛮漬<br>太平燕（タイピーエン） | 豚ひき肉 卵 牛乳<br>ししゃも 豚肉 えび いか<br>うずら卵 なると | 米 米油 ごま油<br>小麦粉 片栗粉 油 砂糖 春雨 | ねぎ たまねぎ にんじん<br>グリンピース 赤ピーマン<br>にんにく 生姜 もやし<br>チンゲンサイ | 781 | 18.6 | 37.8 |
| 11 | 月 | 牛乳 | なすとトマトのスパゲティ<br>グリーンフレンチサラダ<br>りんごケーキ | ベーコン 豚ひき肉<br>チーズ 牛乳 卵 | スパゲティ オリーブ油 米油<br>小麦粉 砂糖 バター | なす にんにく たまねぎ にんじん<br>トマト トマト缶 キャベツ<br>きゅうり コーン りんご<br>りんごジュース | 966 | 13.8 | 37.9 |
| 12 | 火 | 牛乳 | 豆若ご飯<br>鮭の花かご焼き<br>和風だしのスープ | 炊き込みわかめの素 牛乳<br>鮭 チーズ 鶏肉<br>油揚げ 豆腐 | 米 もち米 きび<br>マヨネーズ（卵なし） ごま油 | 枝豆 赤ピーマン ピーマン<br>コーン にんじん<br>大根 もやし 小松菜 ねぎ | 735 | 22.5 | 30.0 |
| 13 | 水 | 牛乳 | 生揚げと豚肉のあんかけ丼<br>揚げじゃが金平 | 豚肉 厚揚げ<br>牛乳 豚ひき肉 | 米 米油 砂糖 片栗粉<br>ごま油 こんにゃく じゃが芋 | 生姜 にんにく たまねぎ<br>にんじん たけのこ<br>ねぎ しめじ にら ごぼう | 891 | 16.3 | 36.2 |
| 14 | 木 | 中間考査 | | | | | | | |
| 15 | 金 | 牛乳 | ご飯<br>のりの佃煮<br>肉じゃが<br>油揚げと野菜のおひたし | 牛乳 のり 豚肉<br>油揚げ かつお節 | 米 砂糖 米油<br>こんにゃく じゃが芋 | たまねぎ にんじん<br>グリンピース 小松菜<br>キャベツ | 753 | 15.6 | 23.8 |
| 18 | 月 | 敬老の日 | | | | | | | |
| 19 | 火 | 牛乳 | ご飯<br>さばのごま焼き<br>人参しりしり<br>青菜のみそ汁 | 牛乳 さば まぐろ缶<br>油揚げ 豆腐 味噌 | 米 砂糖 白ごま 米油 | 生姜 にんじん たまねぎ<br>大根 えのきたけ<br>ねぎ 小松菜 | 759 | 18.2 | 32.7 |
| 20 | 水 | 牛乳 | ご飯<br>酢豚<br>わかめとじゃこのサラダ | 牛乳 豚肉 寒天<br>わかめ ちりめんじゃこ | 米 米油 じゃが芋<br>片栗粉 油 砂糖<br>ごま油 白ごま | にんじん ピーマン 黄ピーマン<br>たまねぎ にんにく 生姜<br>干ししいたけ たけのこ<br>大根 きゅうり | 802 | 15.2 | 28.6 |
| 21 | 木 | 牛乳 | 青椒肉絲丼<br>きくらげのスープ<br>果物（ぶどう） | 豚肉 牛乳 | 米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 | にんにく 生姜 ピーマン 赤ピーマン<br>しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん<br>もやし きくらげ ねぎ ぶどう | 736 | 15.4 | 25.7 |
| 22 | 金 | 牛乳 | ミルクパン<br>白身魚とポテトのマヨ焼き<br>コーンポタージュ | 牛乳 たら 生クリーム<br>パルメザンチーズ | ミルクパン じゃが芋<br>マヨネーズ（卵なし）<br>米油 バター 小麦粉 | たまねぎ マッシュルーム<br>にんじん パセリ粉<br>コーン 小松菜 | 850 | 17.3 | 41.7 |
| 25 | 月 | 牛乳 | ひじきおこわ<br>ホキの麦味噌焼き<br>かき玉汁<br>オレンジゼリー | 鶏もも ひじき 油揚げ<br>牛乳 ホキ 味噌 鶏肉<br>豆腐 卵 アガー | 米 もち米 米油<br>こんにゃく 砂糖 白すりごま<br>大麦 片栗粉 | にんじん さやいんげん<br>たまねぎ ほうれん草<br>ねぎ みかんジュース | 773 | 18.7 | 23.6 |
| 26 | 火 | 牛乳 | ご飯<br>畑のお肉 カレーマヨネーズ<br>野菜スープ | 牛乳 大豆 鶏肉 豆腐 | 米 片栗粉 米油 砂糖<br>マヨネーズ（卵なし） ごま油 | 生姜 にんにく たまねぎ<br>レモン にんじん<br>ねぎ 大根 白菜 もやし | 789 | 15.3 | 28.7 |
| 27 | 水 | 牛乳 | とよま丼<br>豚じゃが味噌汁 | 卵 牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 | 米 砂糖 油麩<br>片栗粉 じゃが芋 | たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 | 793 | 14.9 | 27.9 |
| 28 | 木 | 牛乳 | 野菜たっぷり豆乳タンメン<br>大豆とポテトの磯辺揚げ | 豚肉 うずら卵 豆乳<br>牛乳 大豆 青のり | 中華めん ごま油<br>片栗粉 じゃが芋 油 | 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ<br>干ししいたけ キャベツ<br>もやし チンゲンサイ | 768 | 18.0 | 31.6 |
| 29 | 金 | 牛乳 | こぎつねご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>野菜の磯辺和え<br>月見汁 | 豚ひき肉 油揚げ 牛乳<br>鶏肉 のり かまぼこ | 米 もち米 米油 砂糖<br>片栗粉 里芋 春雨<br>白玉粉 上新粉 | 生姜 にんじん グリンピース<br>もやし 小松菜<br>大根 ねぎ かぼちゃ | 791 | 19.1 | 33.5 |

※ 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 | 799 | 16.5 | 32.0 | 3.4 | 375 | 109 | 3.0 | 283 | 0.38 | 0.52 | 18 | 7.5 |
| 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 | 4.5 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 7以上 |