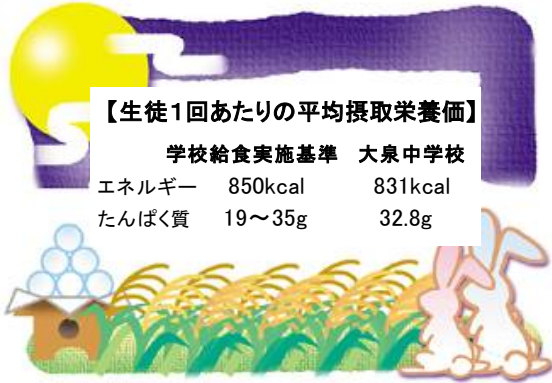


9月のこんだて



大泉中学校



【生徒1回あたりの平均摂取栄養価】

学校給食実施基準 大泉中学校
 エネルギー 850kcal 831kcal
 たんぱく質 19~35g 32.8g

☆ ○で書かれている学年・クラスは給食がありません。

☆ 都合により変更する場合があります。

1(木)	2(金)
812kcal 37.6g 牛乳 焼肉ガーリックピラフ じゃこサラダ 豆腐とにらのスープ	829kcal 32.8g 牛乳 冷やしきつねうどん ミニトマト お好み揚げ

5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
771kcal 27.8g 牛乳 豆ひじきご飯 野菜のアーモンド和え 和風ワンタンスープ	922kcal 23.4g 牛乳 パプリカライスの クリームソースかけ カラフルサラダ	789kcal 38.1g 【トルコ献立】 牛乳 丸パン・ケバフ じゃが芋ときのこのソテー ハフチョルバス	800kcal 32.7g 牛乳 豚キムチ丼 粟米湯 (スウーミータン)	761kcal 35.2g 【重陽の節句献立】 牛乳 菊花寿司 魚のごま味噌焼き 野菜のおかか和え しゃべこと汁
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
892kcal 31.0g 【十五夜(仲秋)献立】 牛乳・ごはん 里芋と大根のそぼろ煮 ピリ辛もやし お月見団子(きなこ)	期末試験 	845kcal 35.5g 牛乳 フレンチトースト 鶏肉とコーンの揚げ煮 ごまドレッシングサラダ	937kcal 27.0g 牛乳 カレーライス もやしサラダ	819kcal 38.1g 牛乳 五穀ごはん 鯖のみそ煮 ごま酢和え かきたま汁(きのこ)
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)①、1-⑩	23(金)
敬老の日 	824kcal 36.9g 【敬老の日献立】 「まごわやさしい」 牛乳 豆わかごはん まぐろの石垣フライ 即席漬け 呉汁	767kcal 30.6g 牛乳 オムチキライス 野菜の千切りスープ くだもの	831kcal 32.9g 【秋分の日献立】 牛乳 さつまいもごはん さんまの筒煮 野菜のごま和え 沢煮椀	秋分の日 
26(月) 連合陸上	27(火)	28(水)③、3-⑩	29(木)③、3-⑩	30(金)③、3-⑩
841kcal 32.9g 牛乳 五目旨煮丼 中華サラダ	927kcal 34.1g 牛乳 スパゲティーミートソース 味噌ドレッシングサラダ	834kcal 31.8g 牛乳 セルフコロケサンド (セサミン・コロケ・キャベツ) 春雨スープ	809kcal 35.1g 【郷土食~鹿児島県~】 牛乳 奄美の鶏飯(けいはん) 手作りさつまいも揚げ くだもの	849kcal 33.9g 牛乳 きのこのおこわ 野菜の薬味和え 凍り豆腐の卵とじ

平成23年 9月				6つの基礎食品群とその働き					夕食に取り入れてほしいもの	
				体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる		効果的なエネルギー源
日	曜	献立名	牛乳	魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
1	木	焼肉ガーリックピラフ ジャコサラダ 豆腐とにらのスープ	○	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 ちりめん	にんじん ニラ	にんにく 玉ねぎ ごぼう もやし きゅうり しょうが えのき茸 キャベツ	米 大麦 砂糖 でん粉	油 バター	豆類
2	金	冷やしきつねうどん ミニトマト お好み揚げ	○	油揚げ イカ 卵 切りイカ 鯉節	牛乳 桜エビ 青のり	ミニトマト にんじん	もやし きゅうり キャベツ	さぬきうどん 砂糖 小麦粉	油	芋類
5	月	豆ひじきご飯 野菜のアーモンド和え 和風ワンタンスープ	○	鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 味噌 豆腐	牛乳 寒天 ひじき	小松菜 にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ 大根 干し椎茸 キャベツ とうもろこし こんにゃく	米 大麦 砂糖 ワンタンの皮	油 アーモンド粉	卵類
6	火	パブリカライスのクリームソースかけ カラフルサラダ	○	ベーコン 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん パセリ 赤ピーマン	セロリ にんにく 玉ねぎ しめじ きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖	油 バター	豆製品
7	水	【トルコ献立】ミルクパン ケバブ ジャが芋ときのこのソテー ハブチョルバス	○	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	にんにく レモン汁 玉ねぎ セロリ しょうが しめじ とうもろこし キャベツ トマトビュレ	ミルクパン ジャがいも	バター 油	海藻類
8	木	豚キムチ丼 粟米湯（スーミータン）	○	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	ニラ にんじん 小松菜	たけのこ 白菜キムチ ねぎ 玉ねぎ しょうが とうもろこし	米 大麦 砂糖 はるさめ でん粉	油 ごま油 ごま	芋類
9	金	【重陽の節句献立】菊花寿司 魚のごま味噌焼き 野菜のおかか和え しゃべこと汁	○	油揚げ 鰻 味噌 豚肉 鯉節 豆腐 インゲン豆	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	干し椎茸 菊のり もやし ごぼう だいこん キャベツ こんにゃく	米 砂糖 ジャがいも	ごま 油	乳製品
#	月	【十五夜（仲秋）献立】ごはん 里芋と大根のそぼろ煮 ピリ辛もやし お月見団子	○	豚肉 油揚げ 大豆 豆腐 きな粉	牛乳	にんじん いんげん	だいこん 玉ねぎ しょうが もやし	米 里芋 砂糖 でん粉 白玉粉	油 ごま油 ごま	小魚類
#	水	フレンチトースト 鶏肉とコーンの揚げ煮 ごまドレッシングサラダ	○	卵 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん いんげん	しょうが とうもろこし もやし きゅうり キャベツ	食パン 砂糖 小麦粉 でん粉 ジャがいも 砂糖	バター ごま油 ごま油	魚介類
#	木	カレーライス もやしサラダ	○	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり ホールトマト とうもろこし 福神漬	米 大麦 ジャがいも 小麦粉 砂糖	バター 油 ごま油	海藻類
#	金	五穀ごはん 鯖の味噌煮 ごま酢和え かきたま汁	○	鯖 味噌 しらす干し 豆腐 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ きゅうり えのき茸 ねぎ	米 もち米 赤米 黒米 もちぎび 大麦 砂糖 でん粉	ごま	淡色野菜
#	火	【敬老の日献立（まごわやさしい）】 豆わかごはん まぐろの石垣フライ 即席漬 呉汁	○	大豆 めかじき 卵 鶏肉 油揚げ 大豆 味噌	牛乳 わかめ 青のり	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 生椎茸 ねぎ	米 小麦粉 パン粉 さといも こんにゃく	ごま 油	緑黄色野菜
#	水	オムチキライス 野菜の千切りスープ 梨	○	卵 鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 グリンピース	ホールトマト マッシュルーム 玉ねぎ トマトケチャップ キャベツ 梨	米 大麦 砂糖 ジャがいも	油	豆製品
#	木	【秋分の日献立】さつま芋ごはん さんまの筒煮 野菜のごま和え 沢煮椀	○	さんま 鶏肉 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜 ほうれん草	しょうが 梅干し キャベツ もやし 大根 干し椎茸 しめじ ねぎ	米 もち米 砂糖 さつまいも	ごま	果物類
#	月	五目旨煮丼 中華サラダ	○	豚肉 イカ エビ 油揚げ うすら卵 かまぼこ	牛乳 こんぶ 脱脂粉乳	にんじん	たけのこ 白菜 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 しょうが にんにく もやし きゅうり	米 大麦 砂糖 でん粉 ジャがいも	油 ごま油	豆類
#	火	スパゲティーミートソース 野菜味噌ドレッシングサラダ	○	豚肉 大豆 味噌	牛乳 チーズ	にんじん	マッシュルーム トマトビュレ にんにく もやし 玉ねぎ ケチャップ しょうが キャベツ とうもろこし きゅうり	スパゲティー 小麦粉 砂糖	油 ごま油 バター	種実類
#	水	セルフコロケサンド 春雨スープ	○	豚肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ニラ	玉ねぎ キャベツ 白菜 もやし 干し椎茸	セサミパン ジャがいも 小麦粉 パン粉 はるさめ	油 ごま油	海藻類
#	木	【郷土食～鹿児島～】 奄美の鶏飯（けいはん） 手作りさつま揚げ 梨	○	鶏肉 卵 いか たらすり身 味噌	牛乳 のり ひじき	万能ねぎ にんじん 小松菜	しょうが 干し椎茸 もやし ねぎ たけのこ 梨	米 砂糖 でん粉	油	淡色野菜
#	金	きのこのおこわ 野菜の薬味和え 凍り豆腐の卵とじ	○	鶏肉 油揚げ 卵 凍り豆腐	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	しめじ 舞茸 エリンギ 大豆もやし キャベツ 玉ねぎ ねぎ こんにゃく たけのこ 干し椎茸 にんにく しょうが	米 もち米 大麦 砂糖	ごま油 ごま	小魚類

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。



1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g		
9月分平均	831	33	25.4	373	3.2	311	0.39	0.57	19	6.6	4



基準値	850	19~35	23.6~28.3	420	4	210	0.60	0.60	33	7.5	3未満
-----	-----	-------	-----------	-----	---	-----	------	------	----	-----	-----