

令和元年9月献立表

豊玉中学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量				
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
2月	○	ポークカレーライス コーンサラダ 果物(梨)	飲用牛乳 豚肉	精白米 押麦 米サラダ油 砂糖 じゃがいも バター 薄力粉	にんにく しょうが たまねぎ トマト加工品 トマト缶 りんご キャベツ きゅうり スイートコーン にんじん 梨	875	10.6	25.7	3.0	
3月	○	五目うま煮丼 卵スープ 切り干しナムル	飲用牛乳 豚肉 えび いか 鶏肉 鶏卵 わかめ	精白米 押麦 米サラダ油 砂糖 ごま油 砂糖でん粉 ごま	にんにく しょうが しいたけ(乾) たまねぎ にんじん たけのご水煮 キャベツ 緑豆もやし チンゲンサイ 切り干しだいこん きゅうり ごまつな	764	16.5	23.9	3.3	
4月	○	麦ご飯 のっぺい汁 魚の香味焼き キャベツと小松菜のおかか和え	飲用牛乳 めかじきまたは鮭 糸削り 鶏肉	精白米 押麦 米サラダ油 砂糖 ごま じゃがいも 竹輪ふ でん粉	しょうが にんにく 根深ねぎ キャベツ にんじん ごまつな だいこん	707	18.5	19.7	2.2	
5月	○	ピザトースト マカロニリボンスープ ミルクココアゼリー	飲用牛乳 ベーコン ハム プロセスチーズ 鶏肉 寒天 調理用牛乳 クリーム	食パン 米サラダ油 じゃがいも リボンマカロニ 砂糖	たまねぎ トマト加工品 青ピーマン にんじん キャベツ スイートコーン	687	14.9	39.2	3.7	
6月	○	大豆入りかきあげ丼 里芋のみそ汁 浅漬け	飲用牛乳 じゃこ 大豆 いか 鶏卵 米みそ	精白米 押麦 米サラダ油 薄力粉 砂糖 さといも	たまねぎ にんじん 青ピーマン だいこん ごぼう 根深ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	851	14.2	20.3	3.7	
9月	○	古代赤飯 すまし汁 菊花しゅうまい 野菜のうま煮 ★重陽の節句(菊の節句)	飲用牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 削り節 まこんぶ ちらしかまぼこ 豆腐	精白米 押麦 米サラダ油 黒米 ごま でん粉 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 こんにゃく	たまねぎ しょうが スイートコーン 根深ねぎ ごぼう にんじん だいこん ごまつな しいたけ(乾) たけのご水煮 いんげん	849	16.5	25.5	3.2	
10月	○	カレーライスのトースト かき揚げのサラダ	飲用牛乳 調理用牛乳 ベーコン 鶏肉 むきえび いか クリーム	精白米 押麦米 サラダ油 バター 薄力粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 パセリ キャベツ きゅうり	875	13.1	30.7	3.2	
11月	○	麦ご飯 みそ汁 さばの竜田揚げ 切干大根の煮付け	飲用牛乳 まさば 油揚げ 豚肉 削り節 わかめ 米みそ	精白米 押麦 米サラダ油 砂糖 でん粉	しょうが 切り干しだいこん にんじん さやいんげん とうがらし キャベツ えのきたけ 根深ねぎ	890	16.8	31.8	3.0	
12月	○	五目あんかけ焼きそば きゅうりの華風漬け カルピスゼリー	飲用牛乳 豚肉 いか うずら卵水煮 寒天 むきえび	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 砂糖 でん粉 カルピス	しょうが にんにく しいたけ(乾) たけのご水煮 にんじん たまねぎ はくさい 緑豆もやし チンゲンサイ きゅうり みかん缶	856	15.3	25.0	3.5	
13月	○	里芋ご飯 月見汁 いかの照り焼き 野菜のごま和え ★お月見献立	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ いか かまぼこ	精白米 押麦 米サラダ油 砂糖 ごま さといも 白玉粉 つきこんにゃく	ごぼう にんじん しょうが キャベツ 緑豆もやし ごまつな かぼちゃペースト はくさい 根深ねぎ	738	18.1	18.2	3.5	
16月	敬老の日									
17月	○	麦ご飯 ひじきふりかけ 韓国風肉じゃが ごま酢和え 果物(巨峰)	飲用牛乳 芽ひじき 粉かつお 豚肉 油揚げ	精白米 押麦 米サラダ油 砂糖 ごま しらす じゃがいも ごま ごま油	にんにく しょうが ブラックマツパモやし たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり 巨峰	858	12.9	23.7	2.4	
18月	○	セルフフィッシュバーガー (タルタルソース) きのごクリームスープ	飲用牛乳 メルルーサ 鶏卵 ベーコン 白いんげん豆 クリーム 調理用牛乳	丸パン 薄力粉 卵粉 マヨネーズ じゃがいも バター	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり漬物(ピクルス) エリンギ セロリー にんにく マッシュルーム水煮 スイートコーン ぶなしめじ	894	16.0	43.5	3.7	
19月	○	麦わかめご飯 かきたま汁 豆腐の真砂揚げ からし和え ★食育の日	飲用牛乳 炊き込みわかめの素 木綿豆腐 えび 鶏肉 鶏卵 絹ごし豆腐 削り節 じゃこ	精白米 押麦 米サラダ油 砂糖 ごま でん粉 ごま油	にんじん 根深ねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ ごまつな	864	19.3	28.9	3.6	
20月	○	麦ご飯 トック入りスープ マーボー豆腐	飲用牛乳 豚肉 大豆 米みそ 木綿豆腐 わかめ	精白米 押麦 米サラダ油 砂糖 ごま油 でん粉 じゃがいも 韓国もち	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのご水煮 チンゲンサイ 根深ねぎ しいたけ いら えのきたけ	832	15.9	24.6	3.8	
23月	秋分の日									
24月	○	チキンパエリア オニオンスープ ツナチーズオムレツ	飲用牛乳 鶏肉 むきえび いか まぐろ類缶詰 鶏卵 調理用牛乳 プロセスチーズ ベーコン	精白米 押麦 米サラダ油 砂糖 オリーブ油 バター	にんにく たまねぎ にんじん ごまつな 青ピーマン トマト加工品 ぶなしめじ マッシュルーム水煮 ほうれんそう	858	18.7	34.6	4.2	
25月	○	麦ご飯 さつま汁 さんまの生姜煮 のり和え	飲用牛乳 さんま まこんぶ 刻みのり 豚肉 木綿豆腐 米みそ	精白米 押麦 米サラダ油 砂糖 さつまいも こんにゃく	しょうが 根深ねぎ ごまつな だいこん 緑豆もやし ごぼう にんじん はくさい	841	15.8	27.4	3.5	
26月	○	たまごチャーハン 中華スープ ジャンボぎょうざ 中間テスト	飲用牛乳 ハム じゃこ 鶏卵 豚肉 絹ごし豆腐	精白米 押麦米 米サラダ油 砂糖 ごま油 でん粉 ぎょうざの皮	にんじん 万能ねぎ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ いら はくさい たけのご水煮 チンゲンサイ	819	16.4	32.9	3.2	
27月	○	きつねうどん 胡瓜と大根のピリ辛漬け さつま芋黒糖蒸しパン 中間テスト	飲用牛乳 油揚げ かまぼこ 調理用牛乳 鶏卵	精白米 押麦米 米サラダ油 砂糖 冷凍うどん ごま油 薄力粉 黒砂糖 バター さつまいも	だいこん にんじん たまねぎ 根深ねぎ ごまつな きゅうり とうがらし 干しぶどう	843	12.8	28.4	3.4	
30月	○	煮じゃごご飯 むらくも汁 ごぼういりつくね キャベツとたくあん和え	飲用牛乳 じゃこ 鶏肉 鶏卵 カットわかめ 削り節 まこんぶ 豚肉 大豆	精白米 押麦米 米サラダ油 砂糖 ごま でん粉	ごぼう たまねぎ しょうが キャベツ たくあん漬 にんじん 根深ねぎ はくさい ごまつな	829	18.4	27.0	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

～旬の食材～ 高原キャベツ 里芋 れんこん なす きゅうり ピーマン いんげん さつまいも(後半) きのご類 さんま 鮭 いか 巨峰 梨

★お知らせ★ 10月の献立では、7月に行われたランチルームキャンペーンで、学年で優秀な成績を修めたクラスのリクエストを取り入れます。



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	828	15.6	28.1	3.3	398	124	3.0	319	0.43	0.59	35	5.6
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