



# 令和4年度 9月 献立表



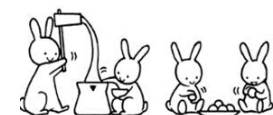
豊玉中学校

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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1 木	○	ポークカレーライス 茎わかめサラダ	飲用牛乳 豚肉 くきわかめ 【鶏ガラ 豚骨】	精白米 おおむぎ 米サラダ油 バター じゃがいも 薄力粉 ごま 上白糖 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト缶 トマト加工品 りんご 緑豆もやし きゅうり スイートコーン	774	12.4	28.0	3.8	
2 金	○	親子丼 味噌汁 野菜の辛子ごま和え	飲用牛乳 鶏肉 かまぼこ 鶏卵 油揚げ 米みそ カットわかめ 【かつお厚削り】	精白米 おおむぎ 上白糖 でん粉 じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん グリンピース 根深ねぎ こまつな 緑豆もやし	790	17.8	26.5	3.8	
5 月	○	プルコギ丼 生揚げの中華スープ	飲用牛乳 豚肉 生揚げ 【鶏ガラ】	精白米 おおむぎ 米サラダ油 ごま油 上白糖 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たら えのき りんご たけのこ チンゲンサイ 緑豆もやし	741	16.5	30.0	1.9	
6 火	○	麦ご飯 ふりかけ 仙台肉じゃが 野菜の味噌和え	飲用牛乳 あまのり しらす干し 豚肉 米みそ【かつお厚削り】	精白米 おおむぎ ごま 上白糖 米サラダ油 じゃがいも つきこんにやく 油麩 ごま油	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ にんじん こまつな 干しいたけ	765	14.6	22.9	2.3	
7 水	○	揚げパン チリコンカン オニオンドレッシングサラダ	飲用牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉 黄だいず【鶏ガラ】	コッペパン 有塩バター 米サラダ油 上白糖 薄力粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ セロリー にんじん マッシュルーム トマト加工品 トマト缶 キャベツ きゅうり スイートコーン缶	725	16.2	42.2	2.7	
8 木	○	古代赤飯 菊のかまぼこいりすまし汁 魚の照り焼き 野菜のうま煮 ●重陽の節句にちなんだ献立	飲用牛乳 ぶり 鶏肉 ちらしかまぼこ 【かつお厚削り まこんぶ】	精白米 黒米 ごま 上白糖 でん粉 米サラダ油 こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん 干しいたけ れんこん こまつな 根深ねぎ だいこん	747	20.1	30.8	3.1	
9 金	○	きのご豚丼 月見汁 パインゼリー ●お月見献立	飲用牛乳 豚肉 かまぼこ 寒天 【かつお厚削り こんぶ】	精白米 おおむぎ 米サラダ油 こんにゃく 上白糖 でん粉 白玉粉	しょうが にんにく たまねぎ 万能ねぎ にんじん しめじ えのきたけ かぼちゃ だいこん 根深ねぎ パインジュース	782	13.8	20.4	2.5	
12 月	○	ハヤシライス カリカリポテトのサラダ	飲用牛乳 生クリーム 豚肉 【鶏ガラ】	精白米 おおむぎ 米サラダ油 有塩バター 上白糖 ざらめ糖 じゃがいも 薄力粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 しめじ トマト加工品 キャベツ にんじん きゅうり	771	12.2	29.1	2.7	
13 火	○	麦ご飯 いものこ汁 魚のたまねぎソースがけ おかか和え	飲用牛乳 さわら おかか 豚肉 米みそ【かつお厚削り】	精白米 おおむぎ 米サラダ油 上白糖 さといも	たまねぎ こまつな 緑豆もやし にんじん 干しいたけ ごぼう だいこん 根深ねぎ	732	20.0	27.9	2.6	
14 水	○	ナスいりミートソーススパゲティー コーンサラダ 果物(梨)	飲用牛乳 ナチュラルチーズ 豚肉 黄だいず	スパゲティー 米サラダ油 上白糖 薄力粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム水煮 トマト缶詰 トマト加工品 なす キャベツ きゅうり スイートコーン (梨)	745	17.1	31.2	2.3	
15 木	○	こぎつねご飯 かきたま汁 ししゃものカレーあげ 三色和え	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも カットわかめ 鶏卵 【かつお厚削り こんぶ】	精白米 おおむぎ 米サラダ油 上白糖 薄力粉 でん粉	にんじん グリンピース 緑豆もやし にんじん こまつな たまねぎ	828	18.4	35.8	2.9	
16 金	○	ガパオ風ライス えびいり春雨スープ アジアンドレッシングサラダ ●世界の料理：タイ	飲用牛乳 むきえび 鶏肉 黄だいず【鶏ガラ】	精白米 おおむぎ 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油 ごま 普通はるさめ	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン 水菜 赤パプリカ 緑豆もやし きゅうり バジル にんじん 根深ねぎ 干しいたけ チンゲンサイ	765	17.6	24.9	2.7	
19 月	敬老の日									
20 火	○	たらと鶏そぼろのごはん 石狩汁 きゅうりとかぶのピリ辛漬け ●郷土料理：北海道	飲用牛乳 鶏肉 たら 鶏卵 鮭 米みそ 【かつお厚削り こんぶ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 上白糖 こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう 干しいたけ 根深ねぎ 万能ねぎ だいこん 根深ねぎ きゅうり かぶ とうがらし	742	18.2	24.3	3.4	
21 水	○	胚芽パン マカロニいりミネストローネ ズッキーニとポテトの豆乳グラタン	飲用牛乳 ビザチーズ 鶏肉 豆乳 ベーコン 豚肉【鶏ガラ】	胚芽パン じゃがいも 米サラダ油 上白糖 薄力粉 シェルマカロニ	たまねぎ スイートコーン ズッキーニ パセリ にんにく にんじん キャベツ セロリー トマト加工品	725	17.5	37.9	3.5	
22 木	○	麦ご飯 中華スープ 白身魚のチリソース 華風サラダ	飲用牛乳 メルルーサまたはホキ 豚肉 うずら卵【鶏ガラ】	精白米 おおむぎ でん粉 薄力粉 米サラダ油 上白糖 ごま油	根深ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり たけのこ 根深ねぎ はくさい チンゲンサイ	724	17.9	27.5	2.5	
23 金	秋分の日									
26 月	○	家常豆腐丼 中華風すいとんスープ	飲用牛乳 生揚げ 豚肉 米みそ【鶏ガラ】	精白米 おおむぎ 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油 薄力粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ チンゲンサイ 根深ねぎ だいこん たら	812	15.6	28.9	2.8	
27 火	○	ツナピラフ かぼちゃのシチュー ピクルス風	飲用牛乳 調理用牛乳 クリーム ツナ 鶏肉【鶏ガラ】	精白米 おおむぎ 米サラダ油 薄力粉 有塩バター 上白糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん スイートコーン トマト加工品 青ピーマン にんにく しょうが にんじん 根深ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり	780	13.8	30.2	2.9	
28 水	○	ソース焼きそば 中華風コーンスープ 杏仁プリン	飲用牛乳 調理用牛乳 豚肉 あおのり 鶏卵 粉寒天【鶏ガラ】	蒸し中華めん 米サラダ油 じゃがいも でん粉 上白糖	たまねぎ にんじん 青ピーマン キャベツ 緑豆もやし 根深ねぎ しょうが スイートコーン クリームコーン缶 みかん缶	738	16.9	29.3	3.2	
29 木	○	麦ご飯 ちくわぶ汁 魚のねぎ味噌焼 野菜のごまあえ	飲用牛乳 鯖または鮭 米みそ 豚肉 油揚げ【かつお厚削り】	精白米 おおむぎ 上白糖 ごま ごま油 竹輪ふ	根深ねぎ 緑豆もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん えのきたけ	753	18.7	31.4	2.3	
30 金	○	中華風おこわ わかめスープ キムチ春巻き	飲用牛乳 豚肉 わかめ 木綿豆腐【鶏ガラ】	精白米 ごま油 米サラダ油 春巻きの皮 普通はるさめ でん粉	干しいたけ たけのこ にんじん さやいんげん しょうが はくさい 根深ねぎ たまねぎ 緑豆もやし	773	14.0	32.7	2.9	

※ 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20回

★ 仙台風肉じゃが：油麩が入った肉じゃがです。油麩は、仙台などで食べられている油で揚げたお麩です。こくやうま味ができます。

【 】は、スープやだしをとるのに使用しています。



9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	761	16.4	29.6	2.8	344	106	2.8	281	0.36	0.52	17	8.0

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。