



令和5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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1	金	○	チキンカレーライス コーンフレンチサラダ	飲用牛乳(200ml) 鶏肉 【鶏ガラ 豚骨】	精白米 米粒麦 米サラダ油 有塩バター じゃがいも 薄力粉 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース りんご 根深ねぎ キャベツ きゅうり コーン	757	13.2	26.4	2.7
4	月	○	ブルコギ丼 具だくさんたまごスープ	飲用牛乳(200ml) 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 上白糖 でん粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら りんご 根深ねぎ チンゲンサイ 緑豆もやし	729	17.6	29.9	2.2
5	火	○	麦ご飯 ちくわぶ汁 魚の味噌だれ もやしのピリ辛あえ	飲用牛乳(200ml) まさば みみそ 豚肉 油揚げ【かつお節】	精白米 米粒麦 でん粉 上白糖 ごま油 竹輪ふ	緑豆もやし にんじん きゅうり にんにく ごぼう だいこん 根深ねぎ	756	18.0	30.0	2.6
6	水	○	和風ツナチーズトースト パンブキンポタージュ マセドアンサラダ	飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 ピザチーズ クリーム ツナ 刻みのり ベーコン【鶏ガラ】	食パン マヨネーズ 上白糖 米サラダ油 有塩バター 薄力粉 じゃがいも	たまねぎ ぶなしめじ にんにく かぼちゃ パセリ にんじん きゅうり コーン	749	14.7	48.1	3.7
7	木	○	家常豆腐丼 肉団子入り野菜スープ	飲用牛乳(200ml) 生揚げ 豚肉 みみそ 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油 普通はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ水煮 乾しいたけ キャベツ 根深ねぎ にんじん チンゲンサイ	822	16.3	31.6	2.8
8	金	○	古代赤飯 花麩のすまし汁 菊花しゅうまい からしあえ ○重陽の節句(9月9日)にちなんで献立	飲用牛乳(200ml) 豚肉 鶏卵 鶏肉 豆腐 【かつお節 昆布】	精白米 ごま ごま油 でん粉 しゅうまいの皮 上白糖 炒りごま 花麩	しょうが たまねぎ にんじん 根深ねぎ 緑豆もやし こまつな だいこん	740	17.3	25.9	3.0
11	月	○	給食ビビンバ丼 わかめスープ	飲用牛乳(200ml) 豚肉 鶏卵 鶏肉 カットわかめ 豆腐 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 ごま油	にんにく しょうが はくさいキムチ 緑豆もやし にんじん こまつな 根深ねぎ たまねぎ たけのこ水煮	721	17.8	29.1	3.3
12	火	○	麦ご飯 味噌汁 魚の香味焼き 切干大根の煮付け	飲用牛乳(200ml) さつま揚げ みみそ 銀さわらまたはさわら カットわかめ 油揚げ 【かつお節】	精白米 米粒麦 上白糖 ごま油 米サラダ油 じゃがいも	にんにく しょうが 根深ねぎ ごぼう 切干しだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ 根深ねぎ	734	19.5	24.5	3.2
13	水	○	ナスいりミート ソーススパゲティー フレンチサラダ 果物(梨)	飲用牛乳(200ml) 豚肉 黄だいず	スパゲッティー 米サラダ油 小麦粉 米サラダ油 上白糖	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 なす トマト缶 トマト加工品 キャベツ きゅうり ホールコーン 梨	723	16.5	29.9	2.4
14	木	○	麦ご飯 ひじきふりかけ 仙台肉じゃが 野菜の味噌和え	飲用牛乳(200ml) 芽ひじき 粉かつお 豚肉 みみそ【かつお節】	精白米 米粒麦 上白糖 炒りごま 米サラダ油 じゃがいも つきこんにゃく 油麩 上白糖 ごま油	しょうが にんじん たまねぎ 乾しいたけ さやいんげん キャベツ にんじん こまつ な	759	14.4	22.5	2.5
15	金	○	野沢菜とひき肉のチャーハン たまごスープ 春巻き	飲用牛乳(200ml) 豚肉 豆腐 鶏卵 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 春巻きの皮 普通はるさめ でん粉	しょうが にんじん のぎわな・漬物 にんにく たけのこ水煮 乾しいたけ キャベツ にら 根深ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	791	13.8	37.1	3.0
19	火	○	ナシゴレン風 春雨サラダ ソトアヤム(チキンのスープ) ○食育の日:インドネシア ●3年修学旅行	飲用牛乳(200ml) 鶏肉 鶏卵 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも 上白糖 普通はるさめ ごま油 上白糖	にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン にんじん 緑豆もやし きゅうり トマト缶	712	15.2	26.0	3.0
20	水	○	麦ご飯 けんちん汁 ヘルシーバーグ ごま酢和え ●3年修学旅行 ●2年職場体験	飲用牛乳(200ml) 豚肉 鶏肉 豆腐 芽ひじき 生揚げ【かつお節】	精白米 米粒麦 パン粉 上白糖 でん粉 ごま油 炒りごま 板こんにゃく	たまねぎ にんじん 緑豆もやし こまつな ごぼう だいこん 根深ねぎ	749	19.0	28.5	2.4
21	木	○	ソース焼きそば 中華風コーンスープ ミルクプリン ●3年修学旅行振替 ●2年職場体験	飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 粉寒天 豚肉 あおのり 鶏肉 鶏卵【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 根深ねぎ しょうが コーン チンゲンサイ	735	16.9	29.6	3.5
22	金	○	麦ご飯 味噌汁 いわしのから揚げ変わりソース もやしのおかか和え	飲用牛乳(200ml) いわし 糸削り 油揚げ みみそ カットわかめ 【かつお節】	精白米 米粒麦 でん粉 米サラダ油 上白糖 じゃがいも	たまねぎ 緑豆もやし にんじん こまつな 根深ねぎ	756	17.2	27.9	3.1
25	月	○	豆ときのこのドライカレー 揚げじゃがいりサラダ	飲用牛乳(200ml) 豚肉 黄だいず	精白米 米粒麦 米サラダ油 薄力粉 上白糖 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ 青ピーマン にんじん ぶなしめじ エリンギ 根深ねぎ セロリー キャベツ きゅうり	744	13.8	27.3	2.9
26	火	○	白米 味噌汁 マスの西京焼き じゃがいものそぼろ煮	飲用牛乳(200ml) ます カットわかめ みみそ 豚肉 油揚げ【かつお節】	精白米 上白糖 米サラダ油 じゃがいも でん粉	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ 根深ねぎ	752	21.0	26.0	3.0
27	水	○	ひじきご飯 道産子汁 ししゃものから揚げ	飲用牛乳(200ml) 鶏肉 芽ひじき 油揚げ 黄だいず 豚肉 豆腐 みみそ ししゃも【かつお節 昆布】	精白米 米粒麦 米サラダ油 つきこんにゃく 上白糖 ごま油 じゃがいも 有塩バター でん粉	にんじん しょうが にんにく 根深ねぎ コーン	790	17.8	30.8	3.4
28	木	○	中華風おこわ 広東スープ 中華風五目卵焼き	飲用牛乳(200ml) 豚肉 鶏肉 鶏卵 豆腐【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 ごま油 米サラダ油 上白糖 でん粉	干しいたけ たけのこ水煮 にんじん グリンピース しょうが にんにく たまねぎ にら はくさい 根深ねぎ チンゲンサイ	724	18.7	33.2	2.9
29	金	○	塩豚丼 いものこ汁 お月見団子 ○中秋の名月	飲用牛乳(200ml) 豚肉 【かつお節 昆布】	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 でん粉 さといも 板こんにゃく 冷凍白玉団子 黒砂糖 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん 根深ねぎ 緑豆もやし 万能ねぎ しょうが ごぼう 干しいたけ だいこん	738	13.9	21.3	2.1

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

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。

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	749	16.6	29.3	2.9	349	107	2.8	265	0.35	0.51	14	7.4