

令和2年

9月献立表

豊玉第二中学校

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 (%)
1	火	○ 三色ごはん かぼちゃの味噌汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 だいず 米みそ 卵 刻みのり 油揚げ (削り節)	こめ おおむぎ 油 砂糖	しょうが かぼちゃ はくさい もやし ねぎ	827	16.9			
2	水	○ ハシウドボーク カラフルピクルス パインゼリー	豚肉 白いんげん豆 ホイップクリーム アガー (豚骨)	こめ おおむぎ 小麦粉 バター 油 ざらめ糖 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマト グリンピース きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン	842	10.4			
3	木	○ ロールトースト ブルーベリージャムサンド かぼちゃのシチュー	スライスチーズ 鶏肉 いんげんまめ 調理用牛乳 ホイップクリーム (鶏ガラ)	食パン セサミ食パン 粉糖 ブルーベリージャム 油 じゃがいも バター 小麦粉	セロリー にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ	804	13.9			
4	金	○ はいがごはん 昆布の佃煮 鯖の一夜干し 秋野菜のみそ汁	昆布 さば文化干し 米みそ 絹ごし豆腐 (削り節)	こめ おおむぎ 砂糖 油 さつまいも	だいこん にんじん ぶなしめじ ねぎ	812	14.2			
7	月	○ はいがごはん 魚の変わりソース 豆腐の甘辛煮	モウカサメ切り身 豚ひき肉 だいず 木綿豆腐	はい芽米 おおむぎ でん粉 小麦粉 揚げ油 油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ グリンピース	846	21.2			
8	火	○ 黒コッペパン マカロニグラタン トマトスープ	鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 ピザチーズ ホイップクリーム 白いんげん豆 卵 (鶏ガラ)	黒砂糖パン 油 ペンネマカロニ バター じゃがいも ぐず粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト 青ピーマン	830	15.6			
9	水	○ 菊花ご飯 菊花しゅうまい 切り干し大根の含め煮 けんちん汁	鶏肉 豚ひき肉 絞豆腐 卵 油揚げ 絹ごし豆腐 (削り節)	こめ おおむぎ 油 砂糖 しゅうまいの皮 ごま油 でん粉 こんにゃく さといも	ぶなしめじ 菊のり しょうが たまねぎ 切干しだいこん にんじん ごぼう だいこん ねぎ	814	15.0			
10	木	○ はいがごはん ししゃもの利久焼き じゃがいもと野菜の炒り煮 もやしの辛子和え チキンカレー	ししゃも 豚肉 油揚げ (削り節)	はい芽米 おおむぎ 炒りごま 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん さやいんげん もやし キャベツ にんにく しょうが	821	16.1			
11	金	○ 切干大根のナムル	鶏肉 わかめ (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 小麦粉 じゃがいも 炒りごま 砂糖 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピクルス 干しぶどう トマト もやし 切干しだいこん キャベツ こまつな	805	11.7			
14	月	○ はいがごはん 鯖の味噌煮 じゃがいものそぼろ煮	さば切り身 こんぶ 米みそ 豚ひき肉 だいず (だし昆布・豚骨)	はい芽米 おおむぎ 砂糖 でん粉 油 じゃがいも ぐず粉	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	849	15.3			
15	火	○ はいがごはん 磯煮 ジャンボ焼きぎょうざ 変わり煮浸し	豚ひき肉 ひじき さつま揚げ 凍り豆腐 油揚げ	はい芽米 おおむぎ ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉 油 こんにゃく 砂糖 氷砂糖	キャベツ にんにく たまねぎ いら しょうが にんじん こまつな はくさい 干しいたけ	743	13.7			
16	水	○ 里芋ご飯 いかのチリソース 中華サラダ もずくスープ	いか切り身 油揚げ 鶏肉 絹ごし豆腐 もずく 卵 (豚骨・鶏ガラ)	こめ さといも 砂糖 炒りごま でん粉 揚げ油 ごま油 マロニー	こねぎ にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ にんじん もやし きゅうり にんじん	825	18.0			
17	木	○ 鶏飯 ちんすこう 人参ドレッシングサラダ	鶏肉 卵 刻みのり (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 砂糖 油 ラード 小麦粉 黒砂糖	福神漬 葉ねぎ エリンギ にんじん きゅうり だいこん たまねぎ にんにく	815	13.3			
18	金	○ こんぶご飯 うすくず汁 切干大根の玉子焼き 抹茶ゼリー	刻み昆布 鶏肉 油揚げ 卵 絹ごし豆腐 アガー 調理用牛乳 ホイップクリーム (削り節)	こめ おおむぎ 油 ごま油 でん粉 砂糖	干しいたけ ごぼう にんじん 切干しだいこん ねぎ だいこん	824	14.8			
23	水	○ あんかけ焼きそば 柔らかおはぎ ミニトマト	豚肉 うずら卵水煮 あずき (鶏ガラ)	むし中華 油 砂糖 でん粉 ごま油 こめ もち米	にんにく しょうが たけのこ にんじん 乾しいたけ たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ ミニトマト	825	14.8			
28	月	○ はいがごはん 鯉のかりんとう揚げ 秋野菜の豚汁	かつお角切り 豚肉 米みそ 絹ごし豆腐 (削り節)	はい芽米 おおむぎ でん粉 揚げ油 砂糖 ピーナッツ 油 さつまいも	しょうが だいこん にんじん ぶなしめじ ねぎ	832	16.2			
29	火	○ ジャンバラヤ じゃがいも入りイタリアンスープ	豚ひき肉 ウインナー ベーコン 鶏肉 粉チーズ 卵 (豚骨・鶏ガラ)	こめ おおむぎ バター 油 じゃがいも パン粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんじん コーン缶 ほうれんそう	823	13.2			
30	水	○ はいがごはん 魚の西京焼き 和風肉団子スープ	さわら切り身 麦みそ 豚ひき肉 卵 米みそ 絹ごし豆腐 (削り節)	はい芽米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも でん粉 こんにゃく	にんじん だいこん しょうが ねぎ はくさい	803	17.1			

※ 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18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	819	15.1	25.8	3.2	371	129	3.3	291	0.48	0.62	32	6.8
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

☆9月9日(水)は重陽の節句(菊の節句)とされています。菊の花を入れたご飯と菊の花に見立てた「菊花しゅうまい」を作ります。  
☆9月23日(水)は彼岸にちなみ「おはぎ」を作ります。

