

令和3年

9月献立表

豊玉第二中学校

| 実施日   | 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<br>(kcal)  | たんぱく質<br>(%)   |               |             |
| 1   | 水               | 揚げパン<br>ガーリックトースト<br>ポークシチュー                 | きな粉 豚肉 白いんげん豆<br>生クリーム (豚骨)            | 食パン 揚げ油 砂糖 セサミ食パン 小麦粉<br>バター 油 じゃがいも ざらめ糖               | にんにく パセリ たまねぎ にんじん<br>トマトピューレー マッシュルーム                      | 794            | 15.5      |                  |                |                |               |             |
| 2   | 木               | 夏野菜のカレー<br>パイナップルポンチ                         | 豚肉 ひよこ豆 ヨーグルト<br>アガー 粉寒天 (豚骨)          | こめ おおむぎ 油 バター 小麦粉<br>ざらめ糖 砂糖 水あめ 乳酸飲料                   | にんにく しょうが たまねぎ<br>なす スズキーニ にがり<br>かぼちゃ パインジュース              | 767            | 10.2      |                  |                |                |               |             |
| 3   | 金               | 三色ごはん<br>かぼちゃの味噌汁                            | 豚ひき肉 鶏ひき肉 だいず<br>卵 のり 油揚げ みそ (削り節)     | こめ おおむぎ 油 砂糖  | しょうが かぼちゃ はくさい<br>もやし ねぎ                                    | 776            | 18.0      |                  |                |                |               |             |
| 6   | 月               | はいがごはん のりの佃煮<br>魚のジギスカン焼き<br>ムーシロー           | のり 白身魚切り身 卵 豚肉 (豚骨)                    | はい芽米 おおむぎ 砂糖<br>炒りごま 油 でん粉 ごま油                          | にんにく ねぎ りんご ビーマン たまねぎ<br>にんじん たけのこ缶 もやし ごまつな                | 766            | 19.7      |                  |                |                |               |             |
| 7   | 火               | はいがごはん<br>厚揚げと豚肉の味噌炒め<br>むろ鰯の餃子              | 豚肉 生揚げ みそ むろあじミンチ<br>たらすり身 みそ 卵 (豚骨)   | はい芽米 おおむぎ 油 砂糖<br>でん粉 ぎょうざの皮                            | しょうが にんじん しいたけ ビーマン<br>キャベツ にんにく こねぎ                        | 791            | 19.3      |                  |                |                |               |             |
| 8   | 水               | はいがごはん ししゃもの利久焼き<br>じゃがいもと野菜の炒り煮<br>もやしの辛子和え | 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<br>こんにやく 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<br>キャベツ にんにく しょうが                       | 768            | 17.4      |                  |                |                |               |             |
| 9   | 木               | 菊花ご飯 菊花しゅうまい<br>野菜のごま和え けんちん汁                | 鶏肉 豚ひき肉 絞豆腐 卵<br>油揚げ 絹ごし豆腐 (削り節)       | こめ おおむぎ 油 砂糖<br>しゅうまいの皮 ごま油 でん粉<br>すりごま こんにやく さといも      | しめじ きく しょうが たまねぎ<br>はくさい ごまつな にんじん もやし<br>ごぼう だいこん ねぎ       | 761            | 16.1      |                  |                |                |               |             |
| 9月9日(木)は重陽に節句です。「菊の節句」とも呼ばれています。給食では、菊の花を混ぜた「菊花ご飯」とシウマイを菊の花に見立てた「菊花しゅうまい」を作ります。 |                 |  |  |   |   |                |           |                  |                |                |               |             |
| 10  | 金               | 手作りパン<br>カレーシチュー 大根サラダ                       | 卵 調理用牛乳 豚肉<br>生クリーム (豚骨)               | 強力粉 バター 油 じゃがいも<br>小麦粉 ざらめ糖 砂糖                          | にんにく にんじん たまねぎ パセリ<br>だいこん きゅうり キャベツ                        | 767            | 14.1      |                  |                |                |               |             |
| 13  | 月               | はいがごはん ごまポテト<br>鮭のちゃんちゃん焼き 磯煮                | さけ切り身 みそ ひじき さつま揚げ                     | はい芽米 おおむぎ バター 油<br>つきこんにやく 砂糖 米砂糖<br>じゃがいも すりごま         | たまねぎ もやし キャベツ にんじん<br>じゃがいも                                 | 756            | 18.0      |                  |                |                |               |             |
| 14  | 火               | オムチキンライス<br>豆入りコーンスープ                        | ★鶏肉 卵 ベーコン いんげんまめ<br>調理用牛乳 生クリーム (鶏ガラ) | こめ バター 油 じゃがいも 小麦粉                                      | トマトジュース たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム グリンピース<br>コーン缶 パセリ             | 753            | 16.9      |                  |                |                |               |             |
| 15  | 水               | はいがごはん みそ汁<br>焼きコロッケ 茹でキャベツ                  | 豚ひき肉 卵 油揚げ みそ (削り節)                    | はい芽米 おおむぎ じゃがいも<br>バター 油 パン粉 小麦粉                        | たまねぎ にんじん キャベツ もやし  | 763            | 14.1      |                  |                |                |               |             |
| 16  | 木               | 中華丼<br>アップルポンチ                               | 豚肉 かまぼこ ゼラチン 寒天 (鶏ガラ)                  | こめ 油 ごま油 でん粉 砂糖 乳酸飲料                                    | にんにく しょうが にんじん<br>たけのこ缶 たまねぎ はくさい<br>チンゲンサイ りんごジュース         | 746            | 12.9      |                  |                |                |               |             |
| 17  | 金               | 鶏飯 ちんすこう<br>人参ドレッシングサラダ                      | 鶏肉 卵 のり (鶏ガラ)                          | こめ おおむぎ 砂糖 油 ラード 小麦粉<br>黒砂糖                             | 福神漬 ねぎ エリンギ にんじん<br>きゅうり だいこん たまねぎ にんにく                     | 787            | 14.3      |                  |                |                |               |             |
| 21  | 火               | 舞茸の炊き込みご飯<br>月見汁 いがぐり君                       | 鶏ひき肉 油揚げ 調理用牛乳<br>卵 (削り節)              | こめ おおむぎ 白玉粉 つきこんにやく<br>さつまいも 砂糖 バター むき栗<br>小麦粉 そろめん 揚げ油 | にんじん ごぼう しいたけ みつば<br>かぼちゃ にんじん はくさい ねぎ                      | 760            | 13.4      |                  |                |                |               |             |
| 21日は十五夜です。「月見汁」と栗に見立てた「いがぐり君」を作ります。20日から26日までお彼岸です。22日に「おはぎ」を作ります。季節の味をお楽しみに!!  |                 |  |  |   |   |                |           |                  |                |                |               |             |
| 22  | 水               | あんかけ焼きそば<br>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)                    | むし中華めん 油 砂糖 でん粉<br>ごま油 こめ もち米                           | にんにく しょうが たけのこ缶 にんじん<br>乾しいたけ たまねぎ はくさい もやし<br>チンゲンサイ ミニトマト | 798            | 15.4      |                  |                |                |               |             |
| 24  | 金               | さつま芋ごはん 魚の変わり焼き<br>切り干し大根の含め煮<br>根菜のごまみそ汁    | 魚切り身 油揚げ 鶏肉 みそ (削り節)                   | こめ もち米 さつまいも 炒りごま 砂糖<br>油 こんにやく じゃがいも 練りごま              | ねぎ にんにく 切干しだいこん ごぼう<br>にんじん だいこんだいこん                        | 747            | 19.7      |                  |                |                |               |             |
| 29  | 水               | かき揚げ丼<br>冬瓜のスープ                              | いか むきえび 卵 鶏肉 (豚骨)                      | こめ おおむぎ 揚げ油 さつまいも 小麦粉                                   | たまねぎ にんじん ねぎ<br>だいこん とうがん しょうが                              | 745            | 13.9      |                  |                |                |               |             |
| 30  | 木               | はいがごはん 昆布の佃煮<br>鱈の西京焼き かきたま汁                 | 白身魚切り身 米みそ 絹ごし豆腐<br>卵 刻み昆布             | はい芽米 おおむぎ 砂糖 でん粉  | ねぎ ほうれんそう にんじん  | 738            | 19.9      |                  |                |                |               |             |
| ※ 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18回                                 |                 |  |  |   |   |                |           |                  |                |                |               |             |
| 月   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%)                                 | 脂質<br>(%)                              | 食塩相当量<br>(g)  | カルシウム<br>(mg)   | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(ugRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
| 平均値   | 766             | 16.0   | 25.7                                   | 3.1   | 361   | 120            | 3.2       | 277              | 0.48           | 0.60           | 31            | 8.5         |

緊急事態宣言の延長のため、3年生が楽しみにしていた修学旅行が中止になってしまいました。残念ですが、気持ちを切り換えて学校生活を元気に送りましょう。また、夏休み中には、大雨などによる災害がたくさんありました、収穫期を迎えた農作物にも、大きな被害が出ているところもあります。給食でも予定している食材が、届かないこともあるかもしれませんが、毎日の給食が滞ることのないようにしていきたいと思えます。