

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 (kcal)	たんぱく質 (%)	
1	水	揚げパン ガーリックトースト ポークシチュー	きな粉 豚肉 白いんげん豆 生クリーム (豚骨)		食パン 揚げ油 砂糖 セサミ食パン 小麦粉 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 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 パイナップルポンチ	豚肉 ひよこ豆 ヨーグルト アガー 粉寒天 (豚骨)		こめ おおむぎ 油 バター 小麦粉 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 なす スズキニ ながり かぼちゃ パインジュース			767	10.2	
3	金	三色ごはん かぼちゃの味噌汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 だいず 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 もやし ねぎ			776	18.0	
6	月	はいがごはん のりの佃煮 魚のジギスカン焼き 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 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 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 厚揚げと豚肉の味噌炒め むろ鰻の餃子	豚肉 生揚げ みそ むろあじミンチ たらすり身 みそ 卵 (豚骨)		はい芽米 おおむぎ 油 砂糖 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 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 じゃがいもと野菜の炒り煮 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 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 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 野菜のごま和え 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 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 はくさい ごまつな にんじん もやし 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 カレーシチュー 大根サラダ	卵 調理用牛乳 豚肉 生クリーム (豚骨)		強力粉 バター 油 じゃがいも 小麦粉 ざらめ糖 砂糖		にんにく にんじん たまねぎ パセリ 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 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 つきこんにやく 砂糖 米砂糖 じゃがいも すりごま		たまねぎ もやし キャベツ にんじん じゃがいも			756	18.0	
14	火	オムチキンライス 豆入りコーンスープ	★鶏肉 卵 ベーコン いんげんまめ 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 マッシュルーム グリンピース コーン缶 パセリ			753	16.9	
15	水	はいがごはん みそ汁 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 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 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 たけのこ缶 たまねぎ はくさい 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 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 黒砂糖		福神漬 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			787	14.3	
21	火	舞茸の炊き込みご飯 月見汁 いがぐり君	鶏ひき肉 油揚げ 調理用牛乳 卵 (削り節)		こめ おおむぎ 白玉粉 つきこんにやく さつまいも 砂糖 バター むき栗 小麦粉 そろめん 揚げ油		にんじん ごぼう しいたけ みつば 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 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 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 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			798	15.4	
24	金	さつま芋ごはん 魚の変わり焼き 切り干し大根の含め煮 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 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 にんじん だいこんだいこん			747	19.7	
29	水	かき揚げ丼 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 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 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 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 (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	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。