

令和4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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
2	金	○ チキンカレー アンニン寒カラフルピクルス	鶏肉 白いんげん豆 粉寒天 調理用牛乳 (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干しぶどう トマト りんご きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン	762	12.8
5	月	○ はいがごはん 鱈の味噌だれ こんぶ豆 かぼちゃの味噌汁	鱈切り身 刻み昆布 黄だいず 油揚げ 米みそ (削り節)	はい芽米 おおむぎ 砂糖 ごま油 つきごんにゃく 炒りごま	しょうが ねぎ ごぼう にんじん かぼちゃ はくさい	782	19.7
6	火	○ はいがごはん 小判焼き かきたま汁	あじミンチ いか ひじき 卵 米みそ 生クリーム (削り節)	はい芽米 おおむぎ 砂糖 でん粉 油	にんじん ねぎ もやし しょうが たまねぎ ほうれんそう	766	17.7
7	水	○ 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)	はい芽米 おおむぎ 砂糖 さつまいも	だいこん にんじん ぶなしめじ ねぎ こまつな	780	15.9
8	木	○ 揚げパン パン耳ラスク ロールトースト(チーズ) カレーシチュー	きな粉 スライスチーズ 豚肉 黄だいず 生クリーム (豚骨)	ねじりパン 揚げ油 砂糖 食パン 粉糖 油 じゃがいも 小麦粉 バター ざらめ	にんにく にんじん たまねぎ パセリ	769	15.6
9	金	○ 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 うずら卵缶 油揚げ 絹ごし豆腐	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 こんにゃく さといも	ぶなしめじ きく(菊のり) しょうが たまねぎ はくさい こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	753	16.4

9日(金)は重陽の節句です。菊の節句とも呼ばれています。昔は五節句(1月1日・3月3日・5月5日・7月7日・9月9日)を締めくくる最後の節句として盛んにおこなわれていたようです。

12	月	○ はいがごはん むらくも汁 鮭のちゃんちゃん焼き	鮭切り身 米みそ 鶏肉 卵 絹ごし豆腐 (だし昆布・削り節)	はい芽米 おおむぎ バター くず粉 でん粉	たまねぎ もやし キャベツ 干しいたけ ねぎ	722	20.9
13	火	○ スパゲティラタトゥーユ 魚のマヨネーズ焼き キャベツとベーコンのみそスープ	ベーコン メダイ切り身 調理用牛乳 生クリーム 米みそ (豚骨)	オリーブ油 スパゲティ じゃがいも エッグフリーマヨネーズ パン粉 油	にんじん なす たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン スッキーニ トマト にんにく バジル パセリ マッシュルーム缶 キャベツ	736	19.8
14	水	○ ルーローハン もずくスープ	豚バラ肉 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 もずく 卵 (豚骨・鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 砂糖 でん粉	野菜漬物 しょうが にんにく たまねぎ だいこん チンゲンサイ にんじん ねぎ	752	15.8
15	木	○ こんぶご飯 切干大根の玉子焼き うすくず汁 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 生クリーム (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	785	15.5
16	金	○ 豚丼 みそけんちん汁 オレンジゼリー	豚肉 木綿豆腐 米みそ アガー (だし昆布・削り節)	こめ おおむぎ はちみつ こんにゃく 油 さといも ごま油 砂糖	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな オレンジジュース	742	16.3
22	木	○ 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 つきごんにゃく さつまいも 砂糖 バター むき栗 小麦粉 そらめん 揚げ油	ごぼう まいたけ みつば かぼちゃ にんじん はくさい ねぎ	760	13.4
26	月	○ 生姜ご飯(高知郷土料理) 鶏とコーンの揚げ煮	油揚げ 鶏肉 黄だいず (鶏ガラ)	こめ 砂糖 でん粉 揚げ油 じゃがいも	新しょうが にんにく しょうが にんじん コーン缶 さやいんげん	777	14.6
27	火	○ しめじごはん 厚焼きたまご ふわふわ団子のつみれ汁 ぶどうゼリー	油揚げ 豚ひき肉 卵 すけとくだらすり身 絞豆腐 米みそ アガー (だし昆布・削り節)	こめ おおむぎ もち米 油 こんにゃく でん粉 砂糖	ぶなしめじ にんじん たまねぎ 干しいたけ だいこん ねぎ こまつな しょうが ぶどうジュース	756	17.9
28	水	○ 中華丼 みたらしさつま芋	豚肉 かまぼこ (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 ごま油 でん粉 さつまいも 砂糖	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	759	12.6

9月28日~30日まで3年生の修学旅行です。コロナ禍で3年ぶりに修学旅行が実施される予定です。楽しい思い出がたくさん作れますように・・・

29	木	○ はいがごはん 焼きシヤモの南蛮漬け じゃがいものそぼろ煮	ししゃも 豚ひき肉 黄だいず (豚骨)	はい芽米 おおむぎ でん粉 砂糖 油 じゃがいも くず粉	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	762	17.2
30	金	○ かてめし(茨城県) ゼリーフライ(埼玉県) のっぺい汁	油揚げ 凍り豆腐 刻み昆布 おから 豚肉 (だし昆布・削り節)	こめ おおむぎ 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さといも こんにゃく 竹輪ふ でん粉	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ だいこん	716	13.5

※ 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17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	758	16.2	27.1	3.2	363	127	3.2	264	0.37	0.51	18	8.7