


# 9月献立表



令和5年

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 (%)
4 月	○	トマトカレー じゃがいものハニーサラダ	とり肉 牛乳	米 麦 米油 バター 小麦粉 じゃが芋 油 オリーブ油 はちみつ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 りんご キャベツ きゅうり	780	10.7
5 火	○	麦ごはん 鰯のピリ辛竜田揚げ 磯香和え きゃべつの味噌汁	牛乳 いわしのり 油揚げ みそ	米 麦 油 でん粉 砂糖 ごま油	生姜 白菜 にんじん 小松菜 キャベツ もやし	794	15.7
6 水	○	冷やしごまだれうどん 和風ポテトサラダ	豚肉 みそ 牛乳	うどん 砂糖 白ごま 白すりごま じゃが芋 米油 ごま油	きゅうり にんじん もやし	706	16.6
7 木	○	麦ごはん じゃこピーふりかけ 千草焼き 大豆入り味噌汁	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏ひき肉 ひじき 腐 卵 油揚げ 大豆 みそ わかめ	米 麦 ごま油 白ごま 砂糖 米油 じゃが芋	ピーマン にんじん 干しいたけ えのきたけ さやいんげん 大根 ねぎ	704	17.9
8 金	○	菊花ご飯 菊花しゅうまい 野菜のごま和え けんちん汁	とり肉 牛乳 豚ひき肉 豆腐 うずら卵 油揚げ	米 米油 砂糖 しゅうまいの皮 ごま油 でん粉 白すりごま こんにやく 里芋	しめじ 菊 生姜 たまねぎ 白菜 小松菜 にんじん もやし ごぼう 大根 ねぎ	702	16.1
11 月	○	はいがごはん 麻婆なす豆腐 華風大根	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ なす 大根	707	15.3
12 火	○	ミルクパン ポークビーンズ シーザーサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ひよこ豆 生クリーム チーズ	ミルクパン 米油 じゃが芋 砂糖 クルトン オリーブ油	セロリー にんにく マッシュルーム にんじん たまねぎ トマトピューレ トマト缶 キャベツ きゅうり	729	17.1
13 水	○	鶏飯(けいはん) じゃがいもと野菜の炒り煮	とり肉 卵 のり 牛乳 豚肉	米 砂糖 米油 こんにやく じゃが芋	たくあん 葉ねぎ 干しいたけ にんじん 小松菜 ごぼう さやいんげん	700	17.0
14 木	○	さつま芋ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き きのこのすまし汁 りんごゼリー	牛乳 鮭 みそ 豆腐 アガー	米 もち米 さつま芋 黒ごま バター 砂糖	たまねぎ もやし キャベツ にんじん ピーマン 大根 えのきたけ しめじ 小松菜 りんごジュース	723	19.5
15 金	○	中華丼 ひじきとツナのサラダ フルーツ牛乳寒天	豚肉 いか 牛乳 ひじき まぐろ缶 寒天 コンデンスミルク	米 麦 米油 ごま油 でん粉 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ きゅうり 大根 コーン みかん缶 パインアップル缶	738	15.2
21 木	○	プルコギ丼 鶏団子の韓国風スープ	豚肉 牛乳 鶏ひき肉 卵	米 麦 米油 しらたき ごま油 砂糖 白ごま でん粉	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ りんご 生姜 にんにく ほうれん草 大根 白菜 ねぎ	761	16.4
22 金	○	チキンライス じゃがいも入りイタリアンスープ くだもの(巨峰)	とり肉 牛乳 ベーコン チーズ 卵	米 バター 米油 じゃが芋 パン粉	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン ほうれん草 ぶどう	709	14.6
25 月	○	こぎつねずし ししゃものみりん焼き 秋野菜のみそ汁	昆布 油揚げ 牛乳 ししゃも みそ 豆腐	米 もち米 砂糖 さつま芋	干しいたけ かんぴょう にんじん 枝豆 生姜 大根 しめじ ねぎ 小松菜	703	16.3
26 火	○	チャーハン 切り干し炒めナムル 春雨スープ	焼き豚 なたと 卵 牛乳 とり肉 豆腐	米 米油 ごま油 白ごま 春雨	干しいたけ ねぎ グリンピース にんにく 切干大根 にんじん もやし 小松菜 生姜 白菜 チンゲンサイ	716	15.4
27 水	○	麦ごはん いかの一味焼き 昆布の佃煮 呉汁	牛乳 いか 昆布 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	米 麦 砂糖 ごま油 じゃが芋	にんにく 生姜 ねぎ 大根 にんじん 小松菜	702	19.9
28 木	○	ダブルセサミトースト 豚肉と夏野菜のトマト煮 コーンサラダ	牛乳 豚肉	セサミパン 白ごま 白すりごま 砂糖 マーガリン 米油 じゃが芋	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん エリンギ なす ズッキーニ トマト缶 枝豆 キャベツ コーン りんご	710	14.5
29 金	○	舞茸の炊き込みご飯 月見汁 いがぐり君 	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳	米 白玉粉 さつま芋 砂糖 バター 粟 小麦粉 そうめん 油	にんじん ごぼう まいたけ みつば かぼちゃ 大根 白菜 小松菜 ねぎ	722	12.6

※ 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	724	15.9	28.2	3.5	379	123	3.0	261	0.33	0.49	16	7.9