

令和3年度

9月献立表



谷原中学校

実施日	日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	○		鶏ニラ丼 辣白菜 ワンタンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にら 万能ねぎ 小松菜 にんじん	にんにく 生姜 白菜 きくらげ キャベツ ねぎ	でん粉 上白糖 七分米麦 ウェーブワンタン	油 ごま油	819	16.4	27.7	2.5
2	木	○		麦ご飯 魚の黄金焼き 五目きんぴら 里芋の味噌汁	たら 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう れんこん たまねぎ ねぎ	米 麦 つきこんにやく 三温糖 里芋	マヨネーズ (エッグフリー) 油	775	17.2	26.7	2.6
3	金	○		チリチーズドック ポトフ ソフール (ストロベリー)	豚ひき肉 大豆 豚肉 ベーコン	ピザチーズ 牛乳 ソフール	トマト缶 にんじん 小松菜	たまねぎ セロリー にんにく 生姜 キャベツ	コッペパン 上白糖 じゃが芋	油	751	20.2	36.2	3.1
6	月	○		じゃこ入り菜飯 豚肉のアップルソースがけ ごま風味汁 果物 (巨峰)	豚ロース 豚肉 赤みそ 白みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	大根菜 にんじん	生姜 りんご たまねぎ 大根 ねぎ 巨峰	米 麦 三温糖 じゃが芋	ごま油 白ごま 油 白すりごま	836	17.5	31.3	2.8
7	火	○		麦ご飯 チーズダッカルビ トックスープ	鶏肉 かまぼこ	牛乳 ピザチーズ	にんじん	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ エリンギ 白菜 ねぎ	米 麦 三温糖 じゃが芋 でん粉 韓国もち (トック)	油 ごま油	862	15.9	26.5	2.7
8	水	○		スパゲッティラタトゥイユ キャベツとコーンのソテー オレンジゼリー	ベーコン 鶏肉 赤みそ	粉チーズ 牛乳 粉寒天	にんじん ホールトマト缶	にんにく セロリー たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ コーン みかんジュース	スパゲッティ 三温糖 上白糖	オリーブ油 油	728	15.6	30.3	1.9
9	木	○		<重陽の節句> 菊花ご飯 ししゃもの利休焼き 野菜の磯和え 野菜とこんにやくの旨煮	鶏肉 豚肉	牛乳 ししゃも 刻みのり	にんじん 小松菜 さやいんげん	ぶなしめじ 菊のり キャベツ 干しいたけ 大根	米 麦 上白糖 三温糖 つきこんにやく じゃが芋	油 白ごま 黒ごま ごま油	764	17.3	30.9	2.9
10	金	○		麦ご飯 いかのかりんとがらめ 塩昆布和え つくね入りすまし汁	いか 鶏ひき肉	牛乳 塩昆布 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ 生姜	米 麦 でん粉 三温糖	油 ごま油 白ごま	778	17.7	23.1	2.5
13	月	○		はちみつレモントースト ジャーマンポテト トマトスープ	ベーコン 豚肉 レンズ豆	牛乳	にんじん トマト缶 小松菜	レモン たまねぎ にんにく	食パン はちみつ じゃが芋	ソフトマーガリン 油 バター	731	12.8	44.8	2.9
14	火	○		練馬大根ご飯 いなだの韓国風焼き 芋とわかめのみそ汁	豚ひき肉 油揚げ いなだ 厚揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	大根 にんにく ねぎ 生姜 たまねぎ	米 麦 三温糖 じゃが芋	油 白ごま ごま油	789	18.1	36.0	3.4
15	水	○		<ひじきの日> ひじきご飯 厚焼き卵 (はんぺん入り) キャベツのおかか炒め なすのみそ汁	豚肉 鶏卵 豆腐 はんぺん 大豆 油揚げ 厚揚げ 白みそ 赤みそ	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん	枝豆 キャベツ なす たまねぎ ねぎ	七分米 麦 しらたき 三温糖 上白糖	油 ごま油 白ごま	755	18.0	31.2	3.0
16	木	○		<世界の料理> パエリア (スペイン) もち麦のサラダ にんにくスープ	鶏肉 むきえび いか ロースハム ベーコン 豚肉	牛乳	パプリカ (赤) 青ピーマン にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ コーン きゅうり キャベツ 白菜	米 麦 もち麦 上白糖	オリーブ油 油	735	14.4	30.4	3.0
17	金	○		<十五夜献立> すき焼き丼 のっぺい汁 お月見団子	豚肉 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しいたけ 白菜 ねぎ 大根	七分米 麦 つきこんにやく 三温糖 じゃが芋 でん粉 白玉団子	油	917	14.7	22.5	3.4
22	水	○		<食育の日> 秋田県産あきたこまち (ご飯) いわしの蒲焼き キャベツのからし和え みそ汁 (さつま芋、玉ねぎ)	いわし 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ 大根 ねぎ きゅうり	米 でん粉 三温糖 さつま芋	油 ごま油 白ごま	844	13.8	22.7	2.8
24	金	○		ポークビーンズカレーライス フレンチサラダ 果物 (梨)	豚肉 いんげん豆	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり パプリカ (黄) 梨	七分米 麦 じゃが芋 小麦粉 三温糖	油	874	12.9	25.1	2.7
27	月	○		<郷土料理 (京都)> 衣笠うどん (京都) 豚肉と切干大根の炒め物 宇治抹茶豆腐プリン	鶏肉 油揚げ 鶏卵 豚肉 豆腐 ゆで小豆	牛乳 アガー 生クリーム	にんじん さやいんげん	生姜 たまねぎ ねぎ にんにく 切干し大根 大根	うどん でん粉 上白糖	油 白すりごま	849	17.7	37.5	2.8
28	火	○		かむかむわかめご飯 鶏の唐揚げ 野菜の薬味和え 吉野汁	鶏肉 油揚げ	かむわかめご飯の素 牛乳	にんじん	にんにく 生姜 ねぎ もやし きゅうり 干しいたけ 大根	米 麦 でん粉 こんにやく	油 ごま油	888	17.9	33.6	2.9
29	水	○		コーンポテトトースト キャベツのマリネ 肉団子のトマト煮込み	豚ひき肉 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん ホールトマト トマトピューレ パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり にんにく りんご 生姜 セロリー マッシュルーム	食パン じゃが芋 上白糖 パン粉 三温糖 小麦粉	マヨネーズ (エッグフリー) 油 バター	778	16.2	42.2	2.9
30	木	○		なす入り麻婆丼 わかめスープ お菓子な目玉焼き	豚ひき肉 八丁味噌 豆腐	牛乳 わかめ 粉寒天	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ なす たまねぎ 黄桃缶	米 麦 三温糖 でん粉 上白糖	油 ごま油 白ごま	838	13.8	27.8	2.9

※ 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19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	806	16.2	30.8	2.8	379	117	3.0	300	0.53	0.59	36	7.6
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

<地場野菜> 五十嵐さんの畑から届く今月の野菜

じゃが芋、小松菜

<今月の産直>

北海道空知
茨城県阿見

七分米
大豆



<今月の予定産地>

牛乳 (東京・群馬・岩手・青森・秋田・宮城・北海道・山梨) 米 (茨城・秋田) にんじん (千葉) たまねぎ (香川)
もやし (栃木) いんげん (鹿児島) ピーマン (茨城) じゃが芋 (長崎・練馬)
小松菜 (埼玉・練馬) にんにく・ごぼう (青森) しょうが・たけのこ (長崎) 大根 (千葉)
きゅうり・なす・里芋 (埼玉) にら・さつま芋・ねぎ (茨城) きゃべつ (群馬・長野) 白菜 (長野)
パプリカ (高知) 豚肉 (埼玉) 鶏肉 (岩手) 巨峰 (山梨) 梨 (栃木)