令和5年　　9月献立表

三原台中学校

実施日				主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
4	月	○	ジャージャー麺 ごぼうチップスサラダ	豚ひき肉 大豆　赤みそ	牛乳	にんじん	緑豆もやし　きゅうり にんにく　干しし椎茸 たけのこ　ねぎ　生姜 キャベツ　黄ピーマン たまねぎ　ごぼう	むし中華めん 三温糖　でん粉	米油　ごま油	734	17.7	34.3	4.0
5	火	○	焼き鮭ごはん 小松菜の煮浸し 白玉けんちん汁	鮭　油揚げ 木綿豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	ごぼう　大根　ねぎ	米　三温糖 こんにゃく　里芋 冷凍白玉団子	ごま　米油	723	16.2	19.7	2.6
6	水	○	ビーンズドライカレー キャベツとコーンのサラダ	豚ひき肉 大豆　レンズ豆	牛乳	にんじん 小松菜	生姜　にんにく セロリー　たまねぎ グリンピース　コーン レーズン　キャベツ	米　押麦 ざら糖　三温糖	米油	712	14.3	24.8	2.3
7	木	○	コロコロマーボー丼 枝豆のガーリック炒め えのきと卵のスープ	豚ひき肉　大豆 赤みそ　木綿豆腐 豚肩肉　鶏卵	牛乳	にんじん　にら 小松菜	生姜　にんにく　ねぎ 干し椎茸　たまねぎ たけのこ　なす　枝豆 えのきたけ	米　押麦　三温糖 でん粉	米油　ごま油	744	17.4	29.9	4.0
8	金	○	塩昆布ごはん　菊花蒸し　菊花汁 菊花みかん	豚ひき肉　鶏卵 鶏むね肉	塩昆布　牛乳	にんじん 小松菜	干しし椎茸　ねぎ 生姜　えのきたけ 大根　菊　みかん	米　パン粉　もち米 でん粉	ごま油	729	15.7	23.8	2.0
11	月	○	コーンピラフ 鶏肉のバーベキューソース 米マカロニの野菜スープ	鶏もも肉 鶏むね肉	牛乳	パセリ　にんじん 小松菜	コーン　にんにく　ねぎ 生姜　りんご　セロリー たまねぎ　キャベツ	米　三温糖 米粉マカロニ	米油　バター	731	18.4	28.4	3.2
12	火	○	ガーリックトースト ラタトゥイユ ミルファンティ	鶏もも肉 鶏むね肉　鶏卵	牛乳 パルメザンチーズ 粉チーズ	パセリ　にんじん トマト　トマト 小松菜	にんにく　セロリー たまねぎ　黄ピーマン ズッキーニ　なす 生姜　コーン	食パン　パン粉	バター　米油	702	20.2	43.1	3.1
13	水	○	豚丼　五目汁　梨	豚肩肉　豚バラ肉 鶏むね肉	牛乳	にんじん ピーマン　もみ菜	生姜　にんにく　大根 たまねぎ　ごぼう れんこん　ねぎ　なし	米　しらたき　三温糖 こんにゃく　里芋	米油	779	13.9	33.0	2.2
14	木	○	焼豚チャーハン 切干大根のナムル　中華スープ	焼豚　鶏卵 鶏もも肉　木綿豆腐	牛乳	にんじん　小松菜	生姜　にんにく　ねぎ グリンピース　白菜 切干大根　緑豆もやし ぶなしめじ	米　春雨	米油　ごま油 ごま	727	17.0	33.5	3.4
15	金	○	ごまごはん　ししゃもの２色揚げ 五目豆　じゃがいもとワカメのみそ汁	大豆　油揚げ 赤みそ　白みそ	牛乳　ししゃも 青のり　わかめ	にんじん	ごぼう　干しし椎茸 たまねぎ　ねぎ	米　押麦　薄力粉 でん粉　こんにゃく 三温糖　じゃが芋	ごま　米油	739	15.3	29.1	3.2
19	火	○	白飯　ぼらの照り焼き パリパリサラダ　栄養みそ汁	ぼら　鶏むね肉 赤みそ　白みそ 木綿豆腐	牛乳	にんじん 小松菜　万能ねぎ	生姜　キャベツ 緑豆もやし　たまねぎ ごぼう　大根	米　三温糖　でん粉 ワンタンの皮 こんにゃく　さつま芋	米油	722	18.6	22.1	2.6
20	水	○	きびチャーハン　牛乳 棒棒鶏　ビーフンスープ	なると　鶏むね肉 鶏もも肉	牛乳	にんじん　小松菜	生姜　にんにく　ねぎ グリンピース　白菜 きゅうり　たまねぎ えのきたけ	米　きび　三温糖 ビーフン	米油　ごま油 練りごま　ごま	718	19.4	25.1	4.0
21	木	○	ガーリックバターライス 塩麹入りミートローフ もやしといんげんのソテー お米と人参のポタージュ	豚ひき肉　鶏ひき肉 押し豆腐	牛乳　クリーム	パセリ　にんじん さやいんげん	にんにく　たまねぎ れんこん　緑豆もやし グリンピース	米　パン粉　じゃが芋	米サラダ油 有塩バター	741	15.0	28.8	3.1
22	金	○	ポークカレーライス　福神漬け 玉葱ドレッシングサラダ	豚肩	牛乳　しらす	にんじん	生姜　にんにく セロリー　たまねぎ 福神漬　キャベツ 緑豆もやし　コーン	米　じゃが芋 中ざら糖　薄力粉 米粉　三温糖	米サラダ油 有塩バター	823	12.7	29.5	2.9
25	月	○	萩ごはん　鯖の塩麹焼き もみ菜のおひたし 生揚げとわかめのみそ汁	ささげ　さば 赤みそ　白みそ	牛乳　わかめ	もみ菜 にんじん	枝豆　キャベツ たまねぎ　ねぎ	米　もち米		713	20.1	32.9	3.7
26	火	○	なすとトマトのスパゲティ かぼちゃとじゃがいものサラダ	豚ひき肉 赤みそ	パルメザンチーズ 牛乳	トマト　かぼちゃ にんじん さやいんげん	にんにく　たまねぎ なす　コーン レモン	スパゲティ 三温糖　じゃが芋	米油　マヨネーズ	806	15.0	41.0	1.8
27	水	○	タ焼けごはん　生揚げの吹き寄せ すまし汁　お月見団子	鶏もも肉　生揚げ 鶏むね肉	牛乳　わかめ	にんじん さやいんげん	生姜　たまねぎ　ねぎ 干し椎茸　たけのこ 大根　えのきたけ	米　こんにゃく　里芋 三温糖　でん粉 庄内麩　冷凍白玉団子 こしあん	米油　ごま	818	15.8	25.3	3.1

※　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	745	16.6	29.7	3.0	352	107	2.8	245	0.35	0.49	15	6.2
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

※　日本食品標準成分表が改定され８訂（２０２０年版）になりました。８訂では、エネルギーの計算方法が改定されたため、エネルギー量がこれまでよりも低く算出されます。
学校給食摂取基準値は、日本食品標準成分表７訂（２０１５年版）を基に作成されています。