



# [ 9月 予定献立表 ]



表郷中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ご飯	○	春巻き ホイコーロー 五目スープ	牛乳 春巻き 豚肉 豆腐 なた	ご飯 油 ごま油 かたくり粉	キャベツ ビーマン にんじん はくさい えのきたけ こまつな	752 kcal 26.8 g 27.6 g 2.6 g
3火	みそラーメン	○	小松菜ともやしのナムル 上海パオズ	牛乳 豚肉 上海パオズ	中華めん ごま油 ごま	にんじん もやし キャベツ なら とうもろこし ねぎ こまつな	729 kcal 30.4 g 18.9 g 3.4 g
4水	<b>お弁当の日(駅伝大会)</b>						
5木	コッペパン	○	ホタテカツ ポパイサラダ マカロニスープ	牛乳 鶏肉 ホタテカツ	コッペパン 油 さとう じゃがいも マカロニ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん 玉葱 パセリ	666 kcal 29.6 g 21.0 g 3.4 g
6金	ご飯	○	たらの味噌マヨ焼き きんぴらごぼう 野菜のごまみそスープ	牛乳 たら 鶏肉 豚肉	ご飯 油 ごま さとう ごま油 じゃがいも ごま	ぶなしめじ ごぼう にんじん ビーマン 玉葱 こんにゃく	697 kcal 28.3 g 22.3 g 3.4 g
9月	ご飯	○	ささみカツ かみかみあえ とうがんのさっぱり汁	牛乳 豆腐 わかめ ささみカツ	ご飯 油 ごま油 さとう ごま じゃがいも	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ とうがん ねぎ	666 kcal 26.1 g 17.3 g 2.3 g
10火	<b>お弁当の日(3年生修学旅行)</b>						
11水	<b>お弁当の日(3年生修学旅行)</b>						
12木	コッペパン	○	鶏肉のハニーマスタード焼き グリーンサラダ クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 あさり ベーコン	コッペパン はちみつ じゃがいも バター	キャベツ とうもろこし フロッキー きゅうり にんじん 玉葱	887 kcal 31.1 g 36.3 g 3.0 g
13金	ピビンバ丼	○	にらまんじゅう もずくスープ ひとくちキウイゼリー	牛乳 豚肉 卵 にらまんじゅう もずく 豆腐	ご飯 ごま ごま油 油 ひとくちキウイゼリー	しょうが ぜんまい にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ ねぎ こまつな	684 kcal 28.4 g 18.1 g 3.0 g
16月	<b>敬老の日</b>						
17火	〈お月見メニュー〉 かきたまうどん	○	和風サラダ お月見ゼリー	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ かつおぶし	ソフトめん かたくり粉 さとう 油 お月見ゼリー	ねぎ にんじん ほうれんそう ごぼう キャベツ きゅうり もやし	677 kcal 30.0 g 14.6 g 2.3 g
18水	さつまいもご飯	○	さばの塩焼き 五目豆 豆腐のみそ汁	牛乳 さば 大豆 鶏肉 豆腐 みそ	ご飯 さつまいも ごま 油 さとう	ごぼう にんじん だいこん さやいんげん ねぎ こんにゃく	698 kcal 31.9 g 20.0 g 3.5 g
19木	ハニートースト	○	ツナオムレツ イタリアンサラダ ポトフ	牛乳 ツナオムレツ ウィンナー	食パン はちみつ バター さとう 油 じゃがいも	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱 だいこん	789 kcal 23.3 g 28.2 g 2.5 g
20金	ご飯	○	揚げ鶏のレモンしょうゆ漬け きゅうりとキャベツの塩昆布和え 野菜と豚肉のごまスープ	牛乳 鶏肉 塩昆布 豚肉	ご飯 油 かたくり粉 上白糖 ごま油 ごま	パセリ きゅうり キャベツ にんじん しょうが 玉葱 ビーマン えのきたけ	729 kcal 28.7 g 24.9 g 1.9 g
23月	<b>秋分の日</b>						
24火	和風きのこスパゲティ	○	ミンチカツ 水菜の三色あえ	牛乳 ウィンナー のり ミンチカツ 竹輪	スパゲティ 油 バター ごま油 ごま	ほうれんそう 玉葱 しめじ しいたけ みずかけな もやし にんじん	809 kcal 33.5 g 26.4 g 3.5 g
25水	ご飯	○	納豆 磯和え 肉じゃが	牛乳 納豆 のり 豚肉	ご飯 じゃがいも 車ふ 油 さとう	ほうれんそう もやし にんじん きゅうり こんにゃく 玉葱 さやいんげん	685 kcal 32.0 g 18.1 g 2.3 g
26木	ご飯	○	赤魚の三味焼き 切り干し大根の炒め煮 豚汁	牛乳 赤魚 鶏肉 豚肉 豆腐	ご飯 油 ごま さとう 油 じゃがいも	ねぎ だいこん しいたけ にんじん さやいんげん こんにゃく ごぼう だいこん	668 kcal 32.3 g 16.6 g 2.8 g
27金	キーマカレーライス	○	わかめサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 わかめ	ご飯 油 ぶどうゼリー	玉葱 にんじん ビーマン きゅうり	708 kcal 21.2 g 21.5 g 3.5 g
30月	ご飯	○	野菜ミックス肉団子 春雨サラダ マーボー豆腐	牛乳 野菜ミックス肉団子 チキンハム 豚肉 大豆ミート 豆腐	ご飯 ほうちん さとう ごま油 ごま かたくり粉	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ なら	750 kcal 32.4 g 24.2 g 3.0 g
							725.0 kcal 32.9 g 22.3 g 3.1 g

※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。



月平均栄養価