

令和元年 9 月 献立予定表(中学校)

旭市学校給食センター

★今月のめあて★ マナーを考えて食事をしよう

日	曜	献立			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
		主食	牛乳	おかず	「1群」魚・肉・卵・豆・豆製品	「2群」牛乳・乳製品・小魚・海藻	「3群」緑黄色野菜	「4群」その他の野菜・果物	「5群」穀類・いも類・砂糖	「6群」油脂	
3	火	ご飯	○	なし ゆで卵 いんげんのソテー ポークカレー	卵 ベーコン ぶた肉	牛乳 スキムミルク	人参 いんげん 人参	コーン たまねぎ にんにく 玉ねぎ グリンピース	米 じゃがいも	バター 油 カレールウ	866 31.1 24.1 2.9
旭市第一学校給食センター職場体験学習 旭市立第二中学校 2年1組 吉田智美さんが考えた献立 【食欲の秋を感じながら食べてください♪】											
4	水	わかめご飯	○	テリウマチキン シャキ！コリ！すの物 根菜の落花じる	とり肉 生あげ みそ	牛乳 わかめ こんぶ	人参 人参 小松菜	しょうが れんこん きゅうり ごぼう 大根 こんにやく ねぎ	米 砂糖 でん粉 砂糖	マヨネーズ ごま ごま油 落花生	814 30.2 25.7 3.1
5	木	麦ご飯	○	さけの四川焼き ピーマンのスタミナいため キムチチゲスープ	みそ さけ とり肉 みそ ぶた肉 みそ とうふ	牛乳	人参 赤パプリカ 人参 チンゲンサイ なら	しょうが ねぎ にんにく ねぎ もやし	米 麦 砂糖 砂糖 でん粉	ごま ごま油 油 ごま油 ごま	769 38.3 19.9 2.7
6	金	冷やしちゅうかめん	○	焼きプリンタルト 揚げしゅうまい② 冷やし中かの具 冷やし中かのたれ(ごまだれ)	揚げしゅうまい ハム 卵	牛乳	人参	もやし きゅうり ねぎ しょうが にんにく	めん タルト 油 ごま ごま ごま油	884 28.2 36.2 3.8	
9	月	コッペパン	○	キャラメルクリーム コロッケ アーモンドサラダ ABCスープ	ぶた肉	牛乳	人参 ブロッコリー 人参	キャベツ きゅうり マッシュルーム もやし コーン 白菜	パン コロッケ 油 アーモンド ドレッシング 油	776 25.0 25.4 3.5	
旭市第一学校給食センター職場体験学習 旭市立第二中学校 2年1組 大橋愛音さんが考えた献立 【食感を楽しくするように工夫しました♪】											
10	火	ご飯	○	ハニービーナッツ さつまいものぶた肉巻き きゅうりのドレッシング和え 具だくさんみそじる	ぶた肉 ハム とりにく 生あげ みそ	牛乳 わかめ	人参 赤パプリカ 人参 小松菜	しょうが きゅうり たまねぎ コーン れんこん しいたけ こんにやく	米 砂糖 でん粉 さつまいも ドレッシング さといも	ハニービーナッツ	822 34.0 22.0 2.9
11	水	ご飯	ジョア	とり肉のからあげ② じゃがいものカレーに かきたまじる	とり肉 ぶた肉 なると 卵	ジョア	人参 人参 小松菜	しょうが しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ いんげん 玉ねぎ えのきたけ	米 でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも でん粉	油 油	836 30.6 24.6 2.1
12	木	麦ご飯	○	スタミナぶたどんの具 いそか和え さつまじる	ぶた肉 かつおぶし 油あげ とうふ みそ	牛乳 のり	人参 なら ほうれん草 人参 小松菜	にんにく もやし 白菜 キャベツ えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	780 31.5 21.3 2.7
13	金	ご飯	○	月見団子 さばのおろしソース 生あけのピリからに お月見じる	さば ぶた肉 生あげ みそ かまぼこ	牛乳	人参 ビーマン 人参 小松菜	大根 しょうが ねぎ たけのこ しいたけ 大根 えのきたけ	米 月見団子 砂糖 でん粉 砂糖	油 ごま油	910 31.4 28.4 2.3
17	火	ご飯	○	チーズ あげきょうざ② 春雨サラダ 中かどの具	ぎょうざ ハム ぶた肉 うずら卵 えび いか	牛乳 チーズ	人参 人参 チンゲンサイ	きゅうり もやし しょうが たけのこ 白菜	米 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油 油 ごま油	901 35.2 28.9 3.5
18	水	コーンピラフ	○	ぶどうゼリー 肉だんごケチャップソース② 枝豆サラダ 野菜スープ	とり肉 肉だんご ツナ ベーコン ぶた肉	牛乳	人参 人参 ほうれん草	コーン たまねぎ マッシュルーム グリンピース カリフラワー 枝豆 玉ねぎ キャベツ	米 ゼリー 砂糖 じゃがいも	油 バター マヨネーズ ドレッシング 油	796 30.8 25.7 3.2
19	木	麦ご飯	○	いわしあげだまフライ キャベツのみそいため けんちんじる	いわしあげだまフライ ぶた肉 みそ 生あげ	牛乳	人参 人参 小松菜	しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ しいたけ ごぼう 大根 こんにやく	米 麦 砂糖 砂糖	油 油 油	743 26.6 21.4 2.1
20	金	うどん	○	ヨーグルト和え いろどりエック ツナとわかめのサラダ カレーうどんじる	卵 かにかま ツナ ぶた肉 油あげ	牛乳 ヨーグルト チーズ わかめ	人参 いんげん 人参 人参 小松菜	黄とう バイン みかん コーン グリンピース キャベツ コーン もやし きゅうり レモン 玉ねぎ ねぎ	うどん ゼリー ナタデココ 砂糖 砂糖 砂糖 でん粉	マヨネーズ ごま ごま油 ドレッシング 砂糖 でん粉	792 32.9 25.0 3.1
24	火	さつまいも ご飯	○	ゆで落花生 さんまのおかか 海と畑のめぐみおろしソース とうそうまんきつぽっこりじる	さんまおかか 大豆 ツナ とり肉	牛乳 海草ミックス	人参 人参 小松菜	キャベツ きゅうり コーン なし 玉ねぎ 大根	米 さつまいも 砂糖 せいがくもち	落花生 ごま ごま油 ごま	798 29.9 27.8 2.4
25	水	ご飯	○	麦芽ゼリー いかフライ 五目ごまみそに さわにわん	いかフライ とり肉 あげボール うずら卵 みそ ぶた肉	牛乳	人参 いんげん 人参 三つ葉	しょうが しいたけ れんこん こんにやく ごぼう 大根 たけのこ えのきたけ	米 ゼリー 砂糖 砂糖	油 油 ごま	904 32.0 27.4 3.2
旭市第一学校給食センター職場体験学習 旭市立第二中学校 2年6組 先崎愛乃さんが考えた献立 【主菜の鶏肉にレモンを加えてさっぱり食べられるようにしました♪】											
26	木	麦ご飯	○	とり肉のレモマヨ明太焼き カルシウムたっぷりサラダ なすのみそじる	とり肉 明太子 油あげ とうふ みそ	牛乳 牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 人参	レモン もやし 枝豆 なす えのきたけ ねぎ 大根	米 麦 砂糖 砂糖	マヨネーズ ごま ドレッシング	849 32.6 33.8 2.5
27	金	ご飯	○	ミルクコーヒー 春巻き 野菜いため もずく入り卵スープ	春巻き ベーコン ほたて 卵 とり肉	牛乳 牛乳	人参 人参	玉ねぎ もやし キャベツ えのきたけ ねぎ	米 ミルク 砂糖 でん粉	油 油 ごま油	825 25.2 26.4 2.7
30	月	麦ご飯	○	ピーンズカル ねぎとひじきのとうふハンバーグ 五目豆 ゆばのおすいもの	大豆 ぶた肉 とうふ 卵 とり肉 大豆 ゆば	牛乳 小魚 牛乳 スキムミルク ひじき	人参 人参	ねぎ しょうが しょうが ごぼう ほうれん草 こんにやく 大根 えのきたけ ねぎ	米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 砂糖	ごま 油	869 39.0 26.5 2.4

○内の数字は、1人分の配食数です。


★印は、業者が直接配送します。

生徒一人当たりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal たんぱく質 34.2g 脂質 22.7g 塩分 2.5g

生徒一人当たりの1か月平均摂取量 エネルギー 830kcal たんぱく質 31.4g 脂質 26.1g 塩分 2.8g

9/13(金)
WASHOKUの日 ~お月見給食~


9月13日は十五夜です。一年で一番、月がきれいに見えるといわれています。すすきをかざったり、里いもやお団子、栗などをお供えて、秋の収穫に感謝します。



9/30(月)
ものがたり給食

きなこ、納豆、豆腐、みそにしょう油。これら全て大豆からできているんです。この日の給食にも、大豆で作られたメニューが登場します。

【参考本】へんしんだいずく
作:中山 章子 ほか
出版:ひさかたチャイルド



9/19(月)
千産千消(ちさんちしょう)デー

千葉県でとれたものを千葉県で食べよう!
~使用地場産物~
米 牛乳 豚肉 いわし
長ねぎ もやし 小松菜

