



9月分給食献立予定表

日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	主 材 料					
			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	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (月)	ごはん ▲牛乳 ▲ポークカレー ▲チーズ入りフレンチサラダ アセロラゼリー	823 27.2 21.3	豚肉 とりレバー ツナ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ カリフラワー	米 じゃがいも ゼリー	サラダ油 フレンチドレ
2 (火)	ごはん ▲牛乳 かつおカツ・ソース しゃぶしゃぶ風サラダ ●かみなり汁・きざみのり	810 31.1 24.9	かつお 豚肉 とり肉 たまご とうふ	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ ごぼう かんぴょう ねぎ	米 パン粉	サラダ油 香味だまねぎドレ
3 (水)	▲食パン ▲牛乳 いちごジャム ▲とり肉のチーズ焼き ブロッコリーサラダ ウインナーと野菜のスープ	869 36.7 34.7	とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ	赤パプリカ ブロッコリー パセリ にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ しいたけ コーン	パン パン粉 じゃがいも ジャム	植物油脂 焙煎ごまドレ
4 (木)	ごはん ▲牛乳 ■えびしゅうまい② もやしの白ナムル マーボーどうふ	774 29.2 23.6	えび たら とり肉 とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ もやし だけのこ ねぎ	米 パン粉 小麦粉 でんぶん	サラダ油 ごま油 ごま
5 (金)	『食品ロスについて考えよう めざせ！食べのこしゼロ！⑤』 ▲ソーセージドック ▲牛乳 (ソーセージドックの具・ソース) ごまガーリック野菜サラダ フルーツポンチ	805 26.7 20.9	魚肉 ソーセージ チキンハム	牛乳	にんじん	キャベツ 枝豆 みかん レモン パイン ゼリー ナタデココ もも	パン パン粉	サラダ油 中華ごまドレ
8 (月)	●三色ごはん ▲牛乳 (とりそぼろ・●たまごといんげんの和え物) 根菜のごま汁	838 39.0 24.3	とり肉 豚肉 たまご 味噌 油あげ	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう ねぎ	米 砂糖 さといも	サラダ油 ごま
9 (火)	ごはん ▲牛乳 ●瀬戸風味ふりかけ さばのみそ煮 いそべ和え ひつつみ汁	790 29.0 24.7	とり肉 さば 油あげ 味噌 たまご なた 削り節	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	米 砂糖 米めん	ごま油 サラダ油 ごま
10 (水)	▲コッペパン ▲牛乳 ▲ソフトチョコ ●トマトミートオムレツ ▲チーズ入りマカロニサラダ スコッチブロス	805 32.5 28.8	たまご 大豆 とり肉 小豆 えんどう豆 ハム ひよこ豆 レンズ豆	牛乳 チーズ	トマト にんじん 赤パプリカ	たまねぎ キャベツ ズッキーニ きゅうり 黄パプリカ セロリ しめじ	パン チョコ マカロニ じゃがいも もち麦 押麦	サラダ油 野菜和風ドレ
11 (木)	ごはん ▲牛乳 和風きのこハンバーグ 手作りポテトサラダ ゆばと野菜のスープ マスカットゼリー	868 31.8 28.7	とり肉 豚肉 なた ツナ ゆば	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ だいこん きくらげ きゅうり たけのこ えのきたけ コーン	米 砂糖 じゃがいも ゼリー	サラダ油 ノンエッグマヨ ごま
12 (金)	★みそラーメン ▲牛乳 米粉入り春巻き かんぴょう入りチョレギサラダ	863 29.6 32.7	豚肉 なた チキンハム	牛乳	にんじん にら 小松菜	キャベツ もやし たまねぎ きゅうり かんぴょう ねぎ コーン	中華めん 小麦粉 米粉	サラダ油 ごま油 チョレギドレ
16 (火)	ごはん ▲牛乳 さんまのかば焼き 竹輪のごまあえ 豚汁	879 32.0 29.0	さんま 豚肉 ちくわ 味噌 とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ コーン	米 砂糖 でんぶん じゃがいも	サラダ油 ごま
17 (水)	▲米粉パン ▲牛乳 ▲花野菜のサラダ ▲ハッシュドポーク 冷凍みかん	792 35.1 28.5	ツナ 豚肉 とりレバー	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	きゅうり しめじ たまねぎ 枝豆 カリフラワー みかん	パン	野菜和風ドレ マーガリン
18 (木)	野菜かきあげ丼(野菜かきあげ・天丼のたれ) ▲牛乳 里いものそぼろあんかけ なめこ汁	837 26.0 22.9	とり肉 とうふ 味噌	牛乳	にんじん 春菊	たまねぎ ごぼう 枝豆 なめこ ねぎ	米 砂糖 小麦粉 まめふ さといも	サラダ油
19 (金)	▲食パン ▲牛乳 ▲キャラメルパテ 鉄腕チキンナゲット③ ▲シーザーサラダ ひよこ豆のミネストラ	834 34.5 25.3	とり肉 ハム おから 豚肉 ひよこ豆	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ 枝豆 たまねぎ セロリ だいこん 黄ピーマン	パン キャラメル パン粉 でんぶん クルトン じゃがいも	シーザー サラダドレ サラダ油
22 (月)	ごはん ▲牛乳 豚肉コロッケ・ソース ▲きりざい・納豆 とうふとわかめのみそ汁	840 27.3 24.6	豚肉 納豆 とうふ 味噌	牛乳 こんぶ チーズ わかめ	野沢菜 小松菜 にんじん	たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉	サラダ油
24 (水)	▲はちみつパン ▲牛乳 ミートボール② ▲グリーンサラダ ▲かぼちゃのシチュー	821 32.9 24.9	とり肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー アスパラガス かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン はちみつ パン粉	サラダ油 オニオンドレ 生クリーム
25 (木)	ごはん ▲牛乳 ユーリンチー ごまドレッシング和え わかめスープ	810 32.9 23.3	とり肉 とうふ なた	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ ねぎ たまねぎ もやし だけのこ コーン	米 でんぶん 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま
26 (金)	▲コッペパン ▲牛乳 ▲クリームゴールド ▲モロのパン粉焼き ●れんこんサラダ アルファベットスープ	813 36.6 28.0	モロ チキンハム	牛乳 チーズ	赤パプリカ にんじん パセリ	れんこん キャベツ たまねぎ セロリ ズッキーニ コーン マッシュルーム	パン パン粉 じゃがいも マカロニ クリーム	マヨネーズ風 ドレ
29 (月)	ごはん ▲牛乳 とり肉のガーリックマヨ焼き 茎わかめ入りきんぴら 小松菜のみそ汁	825 28.8 27.2	とり肉 さつまあげ とうふ 味噌	牛乳 茎わかめ	パセリ にんじん 小松菜	れんこん ごぼう たまねぎ こんにゃく	米 パン粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ノンエッグマヨ ごま油
30 (火)	コーンピラフ ▲牛乳 白身魚フライ・ソース イタリアンサラダ ▲トマトクリームスープ	884 33.6 27.3	ほき チキンハム とり肉 赤いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン グリーンピース	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 イタリアンドレ 生クリーム

* 都合により献立が変更になる場合があります。

* 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal、たんぱく質27.0～41.5g、脂質18.4～27.7g

アレルギーのある人のために献立に表示をつけました。

▲ 乳・乳製品 ● 卵・卵製品 ■ えび・かに製品

★印の麺は、そばと同一工場内で製造されています。

【今月の益子町産食材】

米・にら

