

# 9月分給食献立予定表

(中学校)

上三川町立学校給食センター

日付	卵乳 アレルギー	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	おもな材料					
		主食	牛乳は、毎日出ます。 【★】の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 【●】の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。		体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (火)		ごはん	<b>かみかみ給食</b> きびなごのカリカリフライ (3) 即席漬け 生揚げのマーボ炒め	796 29.3 22.2 2.4	生揚げ ぶた肉 みそ	牛乳 きびなご	ピーマン にんじん	たまねぎ しいたけ だいこん たけのこ	ごはん 砂糖 かたくり粉	油
2 (水)	★	バター ロール	ハンバーグ夏野菜ソースかけ アスパラのサラダ ★洋風卵スープ	789 34.2 33.3 3.9	ハンバーグ ベーコン 卵	牛乳	アスパラ にんじん トマト ピーマン	ズッキーニ たまねぎ キャベツ セロリ	パン 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	油
3 (木)		ごはん	いわしのかば焼き こんにゃくサラダ みそ汁	881 32.1 28.8 3.9	いわし みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	こまつな	キャベツ きゅうり コーン	ごはん 砂糖 かたくり粉	ごま油 油
4 (金)	●	ごはん	セルフこぎつねどん えびボール入りわかめスープ ●フローズンヨーグルト	864 30.5 23.8 3	鶏肉 えびボール なると 油揚げ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	枝豆 キャベツ	ごはん 砂糖	ごま ごま油
7 (月)		麦ごはん	豆腐ハンバーグおろしソース 青菜の炒め物 さといものみそ汁	748 29.6 15.7 3.6	豆腐ハンバーグ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	だいこん しめじ たまねぎ ねぎ	ごはん 麦 砂糖 ふ さといも	ごま油
8 (火)	★	ごはん	★厚焼き卵 もやしと人参のしょうがあえ セルフ豚丼	773 33.7 16.2 2.5	厚焼き卵 ぶた肉 かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん	もやし たまねぎ ごぼう しょうが	ごはん 砂糖	油
9 (水)		パンズ パン	白身魚フライ タルタルソース ブロッコリーのサラダ チキンビーンズ	820 35.2 28.9 3.8	ほき 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ コーン グリーンピース	パン じゃがいも	油 タルタルソース
10 (木)		ごはん	肉団子 (3) 梅おかかあえ 生揚げと野菜の煮物	793 27.6 20 2.5	肉団子 生揚げ かつおぶし	牛乳	にんじん	たけのこ しいたけ キャベツ たまねぎ 枝豆	ごはん 砂糖 かたくり粉	油
11 (金)		ごはん	ひややっこ しょうゆ 豚肉のしょうが炒め なすのみそ汁	778 32.2 21.3 3	豆腐 ぶた肉 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	こまつな ピーマン にんじん	なす キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん	油 ごま
14 (月)		麦ごはん	さんまかぼすレモン煮 ひじきの炒め煮 みそ汁	828 28.9 23.8 3.2	さんま 大豆 ちくわ みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	いんげん にんじん	しいたけ たまねぎ	ごはん 麦 砂糖 じゃがいも	油
15 (火)		ごはん	きんぴら包み焼き もやしとキャベツのキムチ和え きのご汁	760 27.8 19.6 2.7	きんぴら包み焼 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん しめじ なめこ	ごはん	油
16 (水)	★	黒パン	ジャージャー麺の具 ★麺 いんげんのおかかあえ アセロラゼリー	856 35.4 24.6 4.4	ぶた肉 みそ かつおぶし	牛乳	いんげん にんじん	たけのこ しいたけ ねぎ しょうが	パン 中華麺 かたくり粉 ゼリー	油 ごま油
17 (木)	★	ごはん	ブルコギ ★ふかひれスープ 味付のり	755 27.7 21 2.8	ぶた肉 卵	牛乳 味付けのり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ えのき しめじ	ごはん はちみつ	油 ごま
18 (金)		ごはん	<b>食育の日</b> ゴーヤサラダ (ツナ入り) ポークカレー	879 30.8 23.5 3.1	ぶた肉 ツナ (まぐろ)	牛乳	にんじん ゴーヤ	たまねぎ グリーンピース コーン しょうが	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング
23 (水)		米粉パン	チキンのチーズ焼き ナポリタン ポテトスープ	890 38.8 32.8 4.8	鶏肉 ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン	パン スパゲティ じゃがいも	油
24 (木)		ごはん	<b>長寿給食</b> 焼きさばのみぞれかけ かんぴょうサラダ みそ汁	806 31.6 21 2.8	さば みそ 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	かんぴょう きゅうり キャベツ コーン	ごはん じゃがいも かたくり粉	ドレッシング ごま
25 (金)	★	ごはん	ビビンバ ★卵そばろ ワンタンスープ	852 33.6 26.2 2.9	ぶた肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん こまつな	もやし キャベツ ねぎ	ごはん ワンタン	ごま ごま油
28 (月)		わかめ ごはん	<b>リクエスト給食 (明小)</b> 鶏肉の唐揚げ 小松菜のごまみそあえ 具だくさん味噌汁 いちごクレープ	898 30.8 27.6 5	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	ごぼう しめじ たまねぎ はくさい	ごはん かたくり粉 さといも クレープ	油 ごま
29 (火)		ごはん	さんまのみりん干し きゅうりのゆかりあえ おにしめ	841 34.2 23.6 3.8	さんま さつま揚げ	牛乳	ゆかり にんじん いんげん	きゅうり だいこん キャベツ ごぼう	ごはん さといも	ごま
30 (水)	★	食パン	★ツナマヨオムレツ フレンチサラダ ビーンズシチュー いちごジャム	781 36.7 27.9 3.8	オムレツ 鶏肉 いんげん豆	牛乳 粉チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン ジャム	油 バター



◎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34.2g、脂質23.0g、塩分2.5g  
 ※ 献立は都合により変更になる場合があります。  
 ※ 献立表にはおもな材料がのせてあります。それぞれの料理に使われている材料やアレルギーについては  
 献立詳細表を参考にしてください。