

9月献立予定表

日	曜日	卵乳 アレルギー 代替食提供	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	お も な 材 料						
			「★」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		
			色付きの日は残量調査です。			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	月				マナーの日 いわしのみそ煮 もやしとニラのごま和え のっぺい汁	746 kcal 28.9 g 17.7 g 2.4 g	いわしのみそ煮 とり肉 なまあげ	牛乳	にら にんじん	もやし だいこん ねぎ	米 むぎ さとう さといも こんにゃく	あぶら ごま かたくりこ
2	火				しゅうまい (3) 中華丼の具 冷凍みかん	783 kcal 29 g 16.9 g 2.5 g	しゅうまい ぶた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ	しいたけ だけのこと グリーンピース みかん	米 かたくりこ	あぶら
3	水				本郷中・明治中 イタリアンサラダ ポークビーンズ	756 kcal 29.7 g 26.2 g 2.9 g	大豆 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト たまねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし グリーンピース	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング ノンエッグマヨネーズ
				上三川中 いちごジャム イタリアンサラダ ポークビーンズ	757 kcal 33.8 g 25.4 g 2.7 g	大豆 ぶた肉	牛乳	にんじん トマト たまねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし グリーンピース	パン ジャム じゃがいも	あぶら ドレッシング	
4	木	★			肉団子 (3) ★ゴーヤチャンプル 茎わかめのスープ	780 kcal 30.2 g 22.1 g 2.5 g	肉団子 たまごそぼろ まぐろツナ ぶた肉	牛乳 茎わかめ かつおぶし なまあげ	ゴーヤ にんじん	もやし だけのこと キャベツ	米	ごまあぶら あぶら
5	金				かみかみ給食 ポークゲチャップ かむかむサラダ コンソメスープ	764 kcal 28.9 g 16.5 g 3 g	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	こまつな トマト にんじん たまねぎ	マッシュルーム キャベツ だいこん えだまめ	米 じゃがいも	あぶら バター ドレッシング
8	月	★			★たまご焼き 子ぎつねご飯の具 塩こうじスープ	863 kcal 32.7 g 28 g 2.5 g	とり肉 油揚げ 卵焼き ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな しいたけ	えだまめ はくさい だいこん しょうが	米 むぎ かたくりこ さとう	あぶら
9	火				ハンバーグおろしソースがけ 小松菜と油揚げのごま炒め じゃがいもとわかめのみそ汁	882 kcal 32.6 g 26.1 g 3.1 g	ハンバーグ 油あげ みそ 豆腐	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	だいこん ねぎ	米 かたくりこ じゃがいも	さとう あぶら ごまあぶら ごま
10	水				地産地消給食 (アスパラガス) チキンカツ アスパラガスのサラダ インド煮	811 kcal 35.6 g 29.9 g 3.1 g	チキンカツ ぶた肉 さつまあげ	牛乳	アスパラガス にんじん	とうもろこし キャベツ グリーンピース たまねぎ	パン じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ドレッシング
11	木				ビビンバ丼の具 (肉・ナムル) 生揚げと小松菜のスープ	787 kcal 31.4 g 24.5 g 2.3 g	豚肉 なまあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな しいたけ	だけのこと もやし ねぎ にんにく	米 さとう	あぶら ごま ごまあぶら
12	金				ちくわの磯辺揚げ ひろし和え 豚肉と大根の煮物	849 kcal 28.9 g 23 g 2.3 g	ぶた肉 ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん さやいんげん ひろしまな	もやし キャベツ だいこん しょうが	米 小麦粉 こんにゃく さといも	あぶら ごま さとう
16	火				コロッケ れんこんサラダ 高野豆腐のあんかけ丼の具	846 kcal 28.2 g 23.5 g 2.4 g	豚肉 こうりどうふ	牛乳	にんじん こまつな キャベツ しいたけ	とうもろこし もやし たまねぎ れんこん	米 コロッケ さとう	あぶら ごまあぶら ドレッシング ごま
17	水				焼きそば フルーツ杏仁豆腐	832 kcal 29.3 g 21.6 g 3 g	豚肉	牛乳	キャベツ にんじん	たまねぎ みかん もも パイナップル	パン めん ゼリー	あぶら
18	木				信田煮 昆布和え 根菜のごま団子汁	786 kcal 26.4 g 20.9 g 2.9 g	信田煮 肉団子 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	きゅうり ごぼう ねぎ はくさい だいこん	米 さといも	ごまあぶら あぶら ごま
19	金				食育の日 (地産地消) モロのしょうゆ焼き 五目さんぴら どさんこ汁	751 kcal 31.3 g 14.4 g 3 g	モロのしょうゆ漬け ぶた肉 みそ さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう とうもろこし もやし ねぎ にんにく	米 さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら バター
22	月				リクエスト給食 (坂上小) 鶏のから揚げ かんぴょうサラダ 具だくさんみそ汁 ソーダシャーベット	917 kcal 29.7 g 24.6 g 2.6 g	鶏肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん キャベツ しょうが だいこん	かんぴょう きゅうり とうもろこし ごぼう ねぎ	米 さといも こんにゃく かたくりこ	あぶら ドレッシング シャーベット
24	水				チキンナゲット (3) ポテトのチーズ煮 野菜スープ	697 kcal 28.7 g 24.8 g 3.7 g	チキンナゲット ベーコン	牛乳 チーズ	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ もやし	パン じゃがいも	バター
25	木	★			世界味めぐり (アメリカ) エンジョイイングリッシュデー (北小) セルフジャンバラヤ ★オムレツ ポトフ	833 kcal 26.9 g 25 g 3.1 g	とり肉 ベーコン オムレツ	牛乳	にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ	米 じゃがいも	あぶら バター
26	金	★			三色丼の具 (さばそぼろ・ ★たまごそぼろ・おひたし) ピルマ汁	780 kcal 33.9 g 17.6 g 2.9 g	卵そぼろ ぶた肉 さば	牛乳	にんじん トマト ほうれん草 さやいんげん	たまねぎ なす もやし しょうが	米 さとう じゃがいも	あぶら ごま
29	月				ポークカレー 春雨サラダ マスカットゼリー	848 kcal 27.2 g 20 g 3.1 g	ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん にら たまねぎ しょうが	キャベツ もやし にんにく グリーンピース	米 むぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ゼリー じゃがいも
30	火				アジの和風マリネ しょうが和え 吉野汁	852 kcal 32.9 g 23.9 g 2.2 g	とり肉 あじ 油揚げ	牛乳	にんじん	もやし しょうが ねぎ キャベツ だいこん たまねぎ	米 かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら さとう

◎ 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。
※ それぞれの料理の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。

