



# 9月分 給食献立予定表

R2.8.25発行 中学校  
那珂川町学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	おもな材料					
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、めん いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
1 火	セルフバーガー (ハンズパン・照り焼きチキンパティ) 牛乳 コールスローサラダ・マヨネーズ ニョッキと野菜のスープ シークワーサーゼリー	769 26.8 30.5 3.2	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん シークワーサー	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ ニンニク	パン ニョッキ じゃがいも ゼリー	マヨネーズ バター
2 水	麦ごはん 牛乳 モロの甘辛あんかけ つぼ漬け和え かみなり汁	796 29.7 18.4 3.0	もろ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 昆布	にんじん つぼ漬け(大根)	キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ かんぴょう	米 大麦 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま
3 木	スラッピーショー (ドッグパン・ミートソース) 牛乳 茹でブロッコリー 白いんげん豆のクリームスープ	766 32.5 28.3 3.5	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ いんげん豆	パン 砂糖 じゃがいも ルウ	サラダ油 ドレッシング
4 金	わかめごはん 牛乳 厚焼き卵 五目きんぴら なめこ汁	804 28.2 22.6 3.7	卵 豚肉 さつま揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう 白滝 なめこ ねぎ	米 砂糖	サラダ油 ごま
7 月	ごはん 牛乳 ハムステーキ のり酢和え けんちん汁	790 29.5 22.6 3.1	ハム まぐろツナ 豆腐 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	りんご ニンニク レモン 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	米 砂糖 さといも	ごま サラダ油
8 火	冷やし中華 (中華麺・具・小袋中華スープ) 牛乳 鶏唐揚げ③ フルーツ杏仁	865 31.4 32.2 4.7	鶏肉 ハム 卵	牛乳	にんじん みかん ハイン 桃	きゅうり キャベツ もやし	中華麺	サラダ油 ごま ごま油
9 水	麦ごはん 牛乳 さばスタミナ焼き 生揚げピリ辛炒め もずくスープ	838 28.9 24.2 2.1	さば 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 もずく	にんじん ピーマン 小松菜	ニンニク 生姜 キャベツ 椎茸 きくらげ	米 大麦 砂糖	ごま油
10 木	アップルパン 牛乳 トマトオムレツ アスパラサラダ マカロニクリーム煮	834 30.7 33.2 3.1	卵 ハム 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト りんご	アスパラ コーン きゅうり キャベツ	パン マカロニ ルウ	ごま ドレッシング マーガリン
11 金	セルフピピンバ (ごはん・肉炒め・ナムル) 牛乳 餃子スープ	806 27.3 24.7 2.3	豚肉 餃子	牛乳	にんじん にら 小松菜	生姜 ニンニク ぜんまい もやし 椎茸 ねぎ	米 砂糖	ごま油 ごま
14 月	ごはん 牛乳 チキンカレー かんぴょうサラダ キャンディーチーズ③	868 27.2 28.5 2.9	鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト チーズ	にんじん りんご	かんぴょう キャベツ 枝豆 玉ねぎ ニンニク 生姜	米 じゃがいも ルウ	サラダ油 ごま ドレッシング
15 火	パンプキンパン 牛乳 肉団子② ジャーマンポテト 野菜のポトフ ぶどうゼリー	762 31.4 23.8 2.9	鶏肉 ベーコン 豚肉 ウインナー	牛乳	かぼちゃ パセリ にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 大根 アスパラ ぶどう	パン じゃがいも ゼリー	サラダ油
16 水	麦ごはん 牛乳 アジフライ・中濃ソース 切り干し大根の炒め煮 ゆばの味噌汁	932 31.7 21.5 2.8	アジ 豚肉 さつま揚げ ゆば 豆腐 味噌	牛乳 昆布 わかめ	にんじん ほうれん草	切り干し大根 白滝 ねぎ	米 大麦 砂糖	サラダ油
17 木	黒パン 牛乳 アンサンブルエッグ ブロッコリーとツナの和え物 ほうれん草のクリームスパゲティ	784 31.0 26.9 3.2	卵 まぐろツナ ベーコン	牛乳	ブロッコリー ほうれん草	玉ねぎ コーン ニンニク マッシュルーム	パン じゃがいも スパゲティ 砂糖 ルウ	ごま油 マーガリン
18 金	ごはん 牛乳 おろしソースハンバーグ わかめサラダ 高野豆腐の田舎汁	811 29.1 23.8 2.9	ハンバーグ ハム 高野豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 生姜 こんにゃく	大根 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉	ごま ドレッシング サラダ油
23 水	セルフ焼き肉丼 (麦ごはん・焼き肉丼の具) 牛乳 キムチスープ レモンゼリー和え	813 26.8 19.4 2.2	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん にら たけのこ 白菜 ねぎ	ごぼう 玉ねぎ ニンニク 白滝 レモン みかん ハイン	米 大麦 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま
24 木	はちみつパン 牛乳 白身魚フライ・タルタルソース もやしとハムのサラダ 焼きそば	831 32.7 26.1 3.6	白身魚 ハム 豚肉 なると	牛乳 青のり	にんじん	もやし きゅうり キャベツ	パン 焼きそば麺	サラダ油 タルタルソース ドレッシング
25 金	ごはん 瀬戸風味ふりかけ 牛乳 だし巻き卵 ほうれん草サラダ ピリ辛豚汁	788 28.3 21.4 2.8	卵 ハム 豚肉 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん ニンニク コーン	きゅうり 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ 生姜	米 じゃがいも	ドレッシング バター サラダ油
28 月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンバンジーサラダ パイン缶	803 31.8 22.2 2.3	鶏肉 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり ねぎ ニンニク 生姜 パイン	米 でん粉	ごま ドレッシング サラダ油 ごま油
29 火	食パン チョコクリーム 牛乳 カレーロールフライ 野菜サラダ 煮込みうどん	793 30.4 27.9 3.9	ハム 鶏肉 油揚げ なると	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう キャベツ きゅうり コーン ねぎ	パン チョコクリーム うどん	サラダ油 ごま ドレッシング
30 水	麦ごはん 牛乳 さんまかぼす煮 バンサンスウ 肉じゃが	901 31.2 25.8 3.0	さんま 卵 ハム 豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり 玉ねぎ 白滝 枝豆 かぼす	米 大麦 春雨 じゃがいも 砂糖	ごま油 サラダ油

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー-830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g  
 ★9月の平均栄養量 エネルギー-813kcal たんぱく質29.8g 脂質25.2g 塩分3.1g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※今月の那珂川町産農産物・・・米、じゃがいも、アスパラ、にら、ねぎ、きくらげ、椎茸

