



9月 給食献立予定表

R8.8.28発行 中学校
那珂川町学校給食センター

日	曜 日	献 立 名	主 な 食 品 （使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。）						エ ネ ル ギ ー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳栄養価含む			
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			たんぱく質 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	カロテン 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 くだもの	炭水化物 米・パン・麺 いも・砂糖	脂質 油脂				
毎日		牛乳		牛乳								
1	火	【非常食体験給食】 救給力レー 切干大根のサラダ				にんじん トマト	コーン 玉ねぎ しめじ 切干大根 キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも	油 ドレッシング ごま	771 17.2 38.7 3.1		
		大豆入りミネストローネスープ ももゼリー		大豆 ベーコン	にんじん トマト	大根 玉ねぎ ニンニク セロリ もも	マカロニ 砂糖 砂糖 水あめ	油				
		ごはん 肉団子甘酢あんかけ② なすの味噌炒め		鶏肉 豚肉	トマト にんじん	玉ねぎ なす キャベツ ビーマン ニンニク 生姜	米 パン粉 砂糖 片栗粉 砂糖 片栗粉	油 油				
2	水	春雨スープ	ささみ		にんじん 小松菜	たけのこ 生姜	春雨	ごま油	800 29.8 20.6 2.6			
		はちみつパン いかメンチカツ グリーンサラダ	いか		にんじん ブロッコリー アスパラガス	キャベツ 生姜 ニンニク きゅうり	小麦粉 砂糖 はちみつ パン粉 砂糖 片栗粉	ショートニング 油 ドレッシング		859 31.0 26.3 3.8		
		焼きそば	豚肉 なんと	あおさ	にんじん	キャベツ	焼きそば麺	油				
4	金	ごはん 豚肉バーベキューソース炒め ひじきとごぼうのサラダ ワントンスープ	豚肉		ひじき	ビーマン にんじん にんじん	玉ねぎ ニンニク ごぼう キャベツ コーン キャベツ 玉ねぎ 生姜 もやし ねぎ	砂糖 片栗粉 小麦粉	油 ドレッシング ごま 油		766 27.0 4.0 2.7	
		7	月	ごはん さば味噌煮 五目きんぴら 高野豆腐のいなか汁	さば 豚肉 高野豆腐 油揚げ		にんじん 小松菜 にんじん	ごぼう しらたき 玉ねぎ キャベツ 生姜	砂糖 米粉 砂糖	ごま 油		790 29.4 26.8 2.6
				8	火	冷しうどん うどん 冷しうどんの具 めんつゆ ユーリンチー③ フルーツゼリー和え	ハム (かつお節) 鶏肉	わかめ にぼし	にんじん 小松菜	きゅうり もやし ねぎ ニンニク 生姜 マスカット みかん もも バイン		
9	水					中華丼 ごはん 中華丼の具 えびしゅうまい③ トックスープ	豚肉 うずら卵 えび たら 豚肉 豆腐		にんじん チンゲンサイ にんじん にら	キャベツ たけのこ きくらげ 生姜 玉ねぎ ねぎ	米 片栗粉 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 トック	
		10	木			コロッケパン ミルク丸パン ミートコロッケ・中濃ソース チーズサラダ 野菜のポトフ	豚肉 鶏肉 豚肉 ウインナー	脱脂粉乳 チーズ		玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 大根 玉ねぎ ブロッコリー	小麦粉 砂糖 じゃがいも パン粉 米粉 小麦粉 砂糖	ショートニング 油 ドレッシング 油
				11	金	ごはん あじ文化干し ほうれん草のサラダ 肉じゃが	あじ ハム 豚肉		ほうれん草 にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しらたき 枝豆	米 じゃがいも 砂糖	ドレッシング 油
14	月					ごはん ソースメンチカツ ひじきと厚揚げの煮物 かんぴょうの味噌汁	豚肉 鶏肉 大豆粉 厚揚げ 豚肉 大豆 油揚げ	ひじき	にんじん 小松菜	玉ねぎ 枝豆 かんぴょう キャベツ ねぎ	米 パン粉 片栗粉 砂糖 砂糖	油 ごま油
		15	火			コッペパン とちあいかジャム トマトミートオムレツ せん切りハムのマリネ 和風きのこスパゲティ	卵 鶏肉 ソフトサラミ ベーコン	脱脂粉乳	トマト パセリ 小松菜	いちご 玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 玉ねぎ たもぎたけ しいたけ えのき ニンニク	小麦粉 砂糖 水あめ 砂糖 片栗粉 スパゲティ	ショートニング 油 ドレッシング 油
				16	水	ねぎ塩豚丼 ごはん ねぎ塩豚丼の具 ちくわのサラダ ゆばとじゃがいもの味噌汁	豚肉 ちくわ ゆば 油揚げ		チーズ ちりめんじゃこ わかめ	もやし ねぎ ニンニク レモン キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ごま油 ドレッシング ごま
17	木					照焼きバーガー 丸パン 照焼きチキンパティ コールスローサラダ ニョッキのトマトスープ マスカットゼリー	鶏肉 鶏肉 ベーコン	脱脂粉乳	にんじん アスパラガス トマト	玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ ニンニク ぶどう	小麦粉 砂糖 パン粉 砂糖 砂糖 ニョッキ 砂糖 じゃがいも 砂糖 水あめ	ショートニング 油 ラード ノンエッグマヨ 油 油
		18	金			【食育の日献立】 ごはん さわら白醬油焼き 大豆とブロッコリーのサラダ どさんこ汁	さわら 大豆 ハム 豚肉		ブロッコリー にんじん	きゅうり もやし コーン ねぎ ニンニク	米 じゃがいも	ノンエッグマヨ 油 マーガリン
				24	木	黒糖パン チキンチーズ焼き スパゲティのドレッシングサラダ かぼちゃと豆のクリームスープ	鶏肉 ハム ベーコン 大豆	脱脂粉乳 チーズ	赤ビーマン パセリ にんじん かぼちゃ にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 枝豆	小麦粉 砂糖 黒糖 パン粉 砂糖 スパゲティ ルウ	ショートニング 油 ドレッシング マーガリン
25	金					【十五夜献立】 ごはん 和風ソースハンバーグ 春雨サラダ いも煮汁 十五夜デザート	鶏肉 豚肉 ハム 豚肉		トマト にんじん にんじん	玉ねぎ ニンニク 生姜 りんご きゅうり もやし しめじ ごぼう 白菜 こんにゃく レモン	米 砂糖 片栗粉 春雨 砂糖 さといも 砂糖 砂糖 水あめ	マーガリン ごま油 油
		28	月			ごはん いわしのおかか煮 わかめのサラダ 豚肉と大根の煮物	いわし (かつお節) ささみ 豚肉 うずら卵	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 こんにゃく 生姜	米 砂糖 片栗粉	ドレッシング ごま 油
				29	火	はちみつレモントースト ミートボールブラウンシチュー ごぼうサラダ 冷凍バイン		脱脂粉乳	にんじん トマト ブロッコリー にんじん	レモン 玉ねぎ ブルーン 生姜 ニンニク ごぼう きゅうり コーン バイン	小麦粉 砂糖 はちみつ パン粉 片栗粉 じゃがいも ルウ	マーガリン 油 ドレッシング ごま
30	水					ごはん 餃子の甘酢あんかけ③ 小松菜のツナマスタード和え けんちん汁	鶏肉 豚肉 まぐろツナ 鶏肉 豆腐		にら 小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ 生姜 ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	米 小麦粉 片栗粉 砂糖	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790kcal たんぱく質29.0g 脂質25.7g 塩分3.1g
※今月の那珂川町産農産物・・・米、アスパラガス、なす、ねぎ、椎茸、豚肉（一部）

※ 食べ物は、食べやすい大きさにして、
よくかんで食べましょう。