



9月 給食献立予定表

R7.8.28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いません。)						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 たんぱく質 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 くだもの	5群 炭水化物 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 脂質 油脂	
毎日	牛乳		牛乳					
1月	ごはん ポークカレー グリーンサラダ 冷凍パン	豚肉		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ りんご ニンニク 生姜 キャベツ きゅうり パン	米 じゃがいも ルウ 油 ドレッシング	783 22.9 22.8 2.6	
2火	冷しうどん うどん めんつゆ きびなごフライ④ 豚肉と夏野菜の炒め物 チーズトック		きびなご		生姜 なす キャベツ ニンニク 生姜	うどん 砂糖 じゃがいも 米粉 片栗粉 砂糖 砂糖 小麦粉 砂糖 油	780 30.0 28.1 3.3	
3水	ごはん 鶏のから揚げ③ 中華春雨 貝だくさん豆乳ごま汁	鶏肉 卵 ハム 生揚げ 豆乳		にんじん にんじん	生姜 きゅうり もやし 大根 椎茸 キャベツ ねぎ	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 春雨 ドレッシング ごま ごま	838 29.9 30.2 2.8	
4木	コッペパン チョコクリーム 鶏肉のカチャトーラ えびとマカロニのクリームスープ レモンゼリー和え		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 砂糖 練乳 砂糖 片栗粉 マカロニ ルウ 水あめ 砂糖	ショートニング カカオ 油 マーガリン	782 29.9 21.7 3.3
5金	ごはん 和風ソースハンバーグ ちくわのサラダ じゃがいもの味噌汁	豚肉 鶏肉 ちくわ 豆腐 油揚げ	チーズ	小松菜 にら	玉ねぎ りんご ニンニク キャベツ 玉ねぎ	ごはん 片栗粉 砂糖 ドレッシング ごま じゃがいも	油 マーガリン 811 30.8 25.3 3.0	
8月	ごはん いわしフライ・中濃ソース パンパンジーサラダ かみなり汁	いわし 鶏肉 鶏肉 豆腐 卵		にんじん	キャベツ もやし きゅうり かんぴょう ごぼう ねぎ	米 パン粉 小麦粉 油 ドレッシング ごま ごま油	785 32.2 24.2 2.7	
9火	はちみつパン チキンナゲット③ ビーンズサラダ 焼きそば	鶏肉 大豆 ハム 豚肉 なると	脱脂粉乳 青粉	ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ	小麦粉 砂糖 パン粉 片栗粉 砂糖 焼きそば麺 油	ショートニング 油 ドレッシング ごま	868 35.1 27.5 3.7
10水	ごはん 卵焼き ピリ辛肉じゃが 大根と豆腐の味噌汁	卵 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ		にんじん 小松菜	玉ねぎ こんにゃく 大根	米 砂糖 じゃがいも 砂糖 油	812 28.4 27.6 2.7	
11木	コロケパン 丸パン 豚肉コロケ・中濃ソース コールスローサラダ コロコロ野菜スープ フローズンヨーグルト	豚肉 ウインナー	脱脂粉乳 ヨーグルト		玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 大根 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 ノンエッグマヨ 油	ショートニング 油 30.5 3.5	
12金	焼き肉丼 ごはん 焼きたけのこ ひじきのサラダ すいとん汁	豚肉 まぐろツナ 鶏肉 油揚げ		にんじん にんじん にんじん	玉ねぎ ごぼう しらたき 生姜 キャベツ コーン 大根 椎茸	米 砂糖 砂糖 ごま油 ごま すいとん 油	782 29.0 22.8 2.8	
16火	黒糖パン トマトオムレツ ハムのマリネ 和風スパゲティ		脱脂粉乳	トマト パセリ 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 玉ねぎ 椎茸 しめじ ニンニク	小麦粉 黒糖 砂糖 片栗粉 油 ドレッシング 油	ショートニング 油 スバゲティ	813 31.1 29.6 3.9
17水	ごはん ハヤシチュー チーズサラダ ももゼリー	豚肉		にんじん	玉ねぎ マッシュルーム たもぎ茸 ニンニク 生姜 キャベツ きゅうり コーン もも	米 じゃがいも ルウ 油 ドレッシング 砂糖 水あめ	817 25.0 24.3 2.8	
18木	ツナマヨパン コッペパン ツナマヨ和え カップグラタン 大豆入りミネストローネスープ	まぐろツナ 豆乳 大豆粉 大豆 ベーコン	脱脂粉乳	にんじん ほうれん草	きゅうり 玉ねぎ コーン 玉ねぎ コーン おから	小麦粉 砂糖 ノンエッグマヨ 油 じゃがいも 米粉 片栗粉 砂糖 マカロニ 砂糖 油	ショートニング 油 28.4 34.1 2.8	
19金	【食育の日献立】 きのこごはん ごはん きのこごはんの具 さば味噌煮 どさんこ汁	鶏肉 油揚げ さば 豚肉		にんじん にんじん	椎茸 舞茸 たもぎ茸 ごぼう かんぴょう もやし コーン ねぎ ニンニク	米 砂糖 油 砂糖 米粉 じゃがいも 油 マーガリン	811 29.6 26.9 2.8	
22月	ごはん ハムステーキオニオンソースかけ ツナとわかめのサラダ けんちん汁	ハム まぐろツナ 豆腐 油揚げ		わかめ にんじん	玉ねぎ ニンニク キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	米 片栗粉 油 ドレッシング ごま 油	757 29.4 24.7 3.6	
24水	中華丼 ごはん 中華丼の具 肉しゅうまい③ 卵入りコーンスープ	豚肉 なると 豚肉 卵 ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ 生姜 玉ねぎ 生姜 ほうれん草	米 片栗粉 ごま油 小麦粉 片栗粉 パン粉 砂糖 片栗粉	759 29.4 21.0 2.1	
25木	メープルトースト ポークビーンズ 花野菜サラダ ヨーグルト		脱脂粉乳 牛乳 ヨーグルト		玉ねぎ カリフラワー	小麦粉 砂糖 メープルシロップ じゃがいも 砂糖 油 ドレッシング	ショートニング 845 32.5 28.7 3.2	
26金	ごはん お魚ナゲット③ もやしのナムル 肉豆腐	たちうお いか あじ いわし たら ぶり 大豆粉 豚肉 焼き豆腐		にんじん 小松菜 にんじん	玉ねぎ 生姜 もやし きゅうり 玉ねぎ	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま ドレッシング 油	813 31.9 24.5 3.1	
29月	和風ビビンバ ごはん ビビンバの具 切干大根のごまマヨ和え かんぴょうボールスープ	豚肉 ハム 鶏肉 たら		にんじん にんじん	ごぼう 椎茸 しらたき 生姜 ニンニク 切干大根 きゅうり かんぴょう たけのこ ねぎ	米 砂糖 油 ごま ノンエッグマヨ 油	773 29.6 23.5 3.0	
30火	コッペパン ブルーベリージャム 鶏肉香味焼き ほうれん草のサラダ クリームシチュー		脱脂粉乳		ブルーベリー 生姜 ニンニク キャベツ コーン 玉ねぎ 白いんげん豆	小麦粉 砂糖 砂糖 ごま油 ごま油 じゃがいも ルウ	ショートニング 773 33.9 26.3 3.8	

★中学生の1食分 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18.4~27.6g 塩分2.5g
★9月の平均栄養量 エネルギー804kcal たんぱく質29.8g 脂質26.2g 塩分3.0g
※今月の那珂川町産農産物・・・米、きゅうり、なす、にら、ねぎ、きくらげ、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。