



# 令和2年9月予定献立表



[中学校]

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類・砂糖	6群 油脂	
1	火	パセリライス	○	福神漬け 挽肉と夏野菜のカレー レモンパンチ	鶏肉	牛乳	パセリ 人参 ピーマン	にんにく 生姜 なす 玉ねぎ セロリ コーン 福神漬け スズキニ ナタデココ アロエ 桃 みかん パイン レモン	米 小麦粉	油 マーガリン	844 23.3 21.5 2.9
2	水	麦ご飯	○	しゅうまい 2個 ピビンバの具 わかめスープ	しゅうまい 豚肉 味噌 ほたて	牛乳 わかめ	人参 江戸菜 小松菜	にんにく 生姜 切干大根 玉ねぎ コーン えのきたけ 長ねぎ	米 麦 砂糖 マロニー	油 ごま油 ごま	808 30.0 20.8 3.4
3	木	丸パン	○	夏野菜のグラタン ブロッコリーサラダ (ドレッシング) きのこのクリームスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト かぼちゃ ブロッコリー 人参 パセリ	玉ねぎ スズキニ コーン エリンギ なす マッシュルーム たもぎ苺 しめじ	パン マカロニ 米粉	油 生クリーム	877 31.4 32.9 3.9
4	金	ご飯	○	豆腐ナゲット 2個 (ケチャップ) おひたし 酒々井味噌のけんちん汁 ーおりんごゼリー 2個	豆腐ナゲット かつお節 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 人参	もやし こんにゃく 大根 ごぼう 長ねぎ	米 里芋 ゼリー	油	792 28.8 21.6 3.1
7	月	ピラフ	○	白身魚 (ほき) のレモンソースかけ コールスローサラダ ポークビーンズシチュー	ほき 豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト	レモン キャベツ きゅうり コーン にんにく 生姜 グリーンピース 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	油	838 35.1 26.3 4.5
8	火	ご飯 (韓国のみ)	○	手巻寿司用玉子焼き 2本 豚肉と野菜の韓国風炒め トックスープ	卵 豚肉 鶏肉 味噌	牛乳 のり	人参 江戸菜	にんにく もやし 大根 キャベツ キムチ 長ねぎ	米 砂糖 てんぷん トック	油 ごま油 ごま	826 33.9 24.9 3.4
9	水	ご飯	○	親子焼き 即席漬け 豚肉と野菜の煮物 ショア	鶏肉 卵 かつお節 豚肉	牛乳 ショア	人参 いんげん	玉ねぎ 白菜 キャベツ たくあん 蓮根 白滝	米 砂糖 じゃが芋	ごま 油	841 31.3 18.8 3.1
10	木	ちゃんめん	○	鉄鍋餃子 にらともやしの中華和え 血うどんの具 麦芽ゼリー	豚肉 餃子	牛乳	人参 いんげん チンゲン菜 にら	干し椎茸 きくらげ もやし キャベツ	ちゃんめん てんぷん 砂糖 ゼリー	油 ごま油	779 28.3 35.3 3.0
11	金	ご飯	○	さんまのおかか煮 鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 豚汁	さんま 豆腐 鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 味噌	牛乳 ひじき	人参	ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	米 砂糖 里芋	油	864 39.6 26.0 2.7
14	月	ご飯	○	鶏肉の生姜焼き 2個 茎わかめの炒め煮 かきたま汁 ヨーグルト	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 なると 卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参	生姜 たけのこ こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 てんぷん	油 ごま	820 42.0 20.9 4.6
15	火	スパゲティ ミートソース	○	ままかりの海苔ごまフライ いもいっぱいサラダ レモンカスターダルト	豚肉 ままかり	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ セロリ きゅうり コーン	スパゲティ じゃが芋 さつまい タルト	油 マヨネーズ	821 26.9 34.6 2.5
16	水	麦ご飯	○	ショーロンポー 切干大根サラダ なす入り麻婆豆腐	ショーロンポー 豚肉 味噌 大豆 豆腐	牛乳	人参 にら	切干大根 きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 なす 長ね ぎ	米 麦 てんぷん	油 ごま油 ごま	885 34.8 24.9 3.5
17	木	ご飯	○	豆腐ハンバーグ トマトソース キャベツとコーンのサラダ (ドレッシング) ウイナーポトフ	豆腐ハンバーグ ウイナー	牛乳 いんげん豆	人参 パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 大根 しめじ	米 砂糖 じゃが芋	油	812 28.0 23.5 3.5
18	金	ご飯	○	かつおフライ (ソース) ごまだれサラダ (ドレッシング) ぐる煮 すだちゼリー	かつお 生揚げ	牛乳	人参	もやし きゅうり ごぼう 大根 干し椎茸 こんにゃく	米 砂糖 里芋 ゼリー	油	893 32.9 24.3 2.5
21	月	敬老の日									
22	火	秋分の日									
23	水	ご飯	○	にらまん 寒天サラダ 中華風コンスープ 白桃ゼリー	にらまん 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 寒天 わかめ	人参 ブロッコリー 小松菜	きゅうり コーン 玉ねぎ 干し椎茸 桃	米 ゼリー てんぷん	油 ごま油	807 28.2 22.1 3.1
24	木	ご飯	○	天ぷら (ししゃも・かぼちゃ) (天つゆ) 磯香和え 酒々井味噌の根菜ごま汁	豚肉 味噌 油揚げ	牛乳 ししゃも のり	かぼちゃ 人参 ほうれん草 小松菜	えのきたけ ごぼう 長ねぎ キャベツ	米 小麦粉 里芋	油 ごま	798 29.2 22.8 2.9
25	金	チキンライス	○	オムライスシート (ケチャップ) 花野菜サラダ 白花豆のポタージュ	鶏肉 卵	牛乳 ひよこ豆 白花豆	人参 ブロッコリー パセリ	カリフラワー コーン 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 マーガリン	817 28.7 23.5 2.8
28	月	ご飯	○	鶏のから揚げ 2個 五目豆 秋のすまし汁	鶏肉 大豆 豆腐	牛乳 昆布	人参 小松菜	生姜 にんにく 大根 長ねぎ こんにゃく ごぼう 蓮根 しめじ なめこ 干し椎茸	米 砂糖 てんぷん 里芋	油	830 38.0 22.6 3.2
29	火	ご飯	● ミルメーク ココア	あじ揚げ煮 (油淋風) 中華風ひじきサラダ ワンタンスープ ぶどうゼリー	あじ 豚肉 ワンタン	牛乳 ひじき	人参 チンゲン菜	大根 きゅうり 干し椎茸 長ねぎ	米 砂糖 ミルメーク ゼリー	ごま油	797 30.4 18.4 3.2
30	水	横割り 丸パン	○	野菜コロッケ (ソース) 味噌ドレッシングサラダ ボルシチ風スープ	味噌 豚肉	牛乳	人参 トマト	キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ 大根 グリンピース	パン 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 ごま	925 31.8 29.3 3.8

★9月分給食費の口座振替日は、8月31日(月)になります。  
もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、  
10月分と同じ日(9月30日)に再振替をします。  
残高の確認をお願いいたします。  
★食材等の都合により、献立を変更する  
場合がありますので、ご了承ください。



### 今月の酒々井産

コシヒカリ  
1等米  
 味 噌  
 味噌  
 ・4日:味噌けんちん汁  
 ・24日:根菜ごま汁

学校給食摂取基準(12~14歳の場合)		月平均
エネルギー	: 830kcal	836
たんぱく質	: 27.0~41.5g	31.6
脂質	: 18.4~27.7g	24.7
食塩相当量	: 2.5g未満	3.3