

令和3年9月予定献立表

[中学校]

酒々井町学校給食センター

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・砂糖	6群 油脂	
2	木	ご飯	○	福神漬け ポークカレー 合わせるゼリーフルーツ	豚肉 大豆	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ ナタデココ みかん缶 バイン缶	米 じゃが芋 ゼリー	油	860 25.5 20.0 3.5
3	金	麦ご飯	○	シューマイ 2個 ピビンパの具 中華風コーンスープ	シューマイ 豚肉 鶏肉 卵 味噌	牛乳	人参 江戸菜 小松菜	にんにく 生姜 切干大根 玉ねぎ コーン 干し椎茸	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	847 32.2 24.9 3.4
6	月	ご飯	○	ハンバーグトマトソース シーザーサラダ(ドレッシング) 酒々井味噌のなめこ汁 冷凍みかん	ハンバーグ 豆腐 味噌	牛乳	トマト ブロッコリー 人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 カリフラワー なめこ 長ねぎ みかん	米 砂糖	油	844 32.3 25.8 3.6
7	火	丸パン	● ミルメープ ココア	カレイフライ(ソース) 枝豆サラダ ボルシチ風スープ	カレイ ハム 豚肉	牛乳 ひじき 生クリーム	人参 小松菜 グリーンピース トマト	枝豆 もやし 玉ねぎ 大根	丸パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	油	810 36.2 28.1 4.2
8	水	ご飯 (ふりかけ)	○	厚焼き玉子 切干大根のサラダ 肉じゃが	卵 豚肉	牛乳	人参 いんげん	切干大根 きゅうり 玉ねぎ しらたき	米 じゃが芋 砂糖	油 ごま	839 32.1 21.5 3.3
9	木	きのこスパゲティ	○	マグロメンチカツ(ソース) キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング) お米のタルト	ベーコン マグロ	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ エリンギ えのき 干し椎茸 しめじ コーン キャベツ きゅうり	スパゲティ パン粉 小麦粉 タルト	油 オリーブオイル	801 28.6 36.8 3.0
10	金	ご飯	○	鶏のマーマレード焼き 1個 温野菜サラダ(ドレッシング) 鱈団子汁	鶏肉 鱈団子 豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参 江戸菜	生姜 にんにく カリフラワー コーン 大根 しめじ 干し椎茸 えのき 長ねぎ	米 マーマレード じゃが芋 里芋		842 38.1 23.7 3.7
13	月	振替休業日									
14	火	わかめご飯	○	鶏の唐揚げ 2個 アスパラサラダ 酒々井味噌の小松菜汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	アスパラガス 人参 小松菜	生姜 にんにく キャベツ コーン カリフラワー 玉ねぎ 長ねぎ	米 でんぷん	油	813 35.0 23.0 4.4
15	水	ご飯	○	にらまん 豚丼の具 かきたま汁 梨	豚肉 にらまん 卵 豆腐 なた	牛乳 わかめ	いんげん 人参 小松菜	玉ねぎ しらたき 干し椎茸 梨	米 砂糖 でんぷん		851 36.6 22.8 4.1
16	木	ご飯	○	ショーロンポー 2個 ナムル 麻婆豆腐	ショーロンポー 豆腐 大豆 豚肉 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	もやし きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 にら 長ねぎ	米 でんぷん	油 ごま油	874 36.5 26.0 3.7
17	金	食育の日 ご飯	○	鱈スパイス焼き 小松菜のマヨネーズ和え もすくのすまし汁	鱈 ツナ 豆腐	牛乳 もすく	小松菜 人参 三つ葉	生姜 にんにく コーン えのき 冬瓜	米 小麦粉 でんぷん	油 マヨネーズ	754 30.3 20.5 2.1
20	月	敬老の日									
21	火	麦ご飯	○	鰯のカレー焼き ほうれん草のごま和え きのこけんちん汁 お月見ゼリー	鰯 鶏肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	玉ねぎ もやし 切干大根 大根 ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 しめじ こんにゃく なめこ	米 ゼリー 麦 砂糖 里芋	ごま	809 35.7 20.6 3.1
22	水	コッペパン (苺ジャム)	○	器も食べられるグラタン 海草サラダ ラタトゥイユ	ベーコン 鶏肉 豆乳 おから	牛乳 海草	人参 ほうれん草 南瓜 トマト いんげん パプリカ	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり にんにく なす スズキニ	コッペパン 苺ジャム 米粉 じゃが芋	油 オリーブオイル	806 25.1 29.7 3.2
23	木	秋分の日									
24	金	ご飯 (千葉県産 のり佃煮)	○	松風焼き カル鉄サラダ 根菜ごま汁	鶏肉 豚肉 味噌 ハム チーズ 油揚げ	牛乳 ひじき のり佃煮	人参	長ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ 生姜 きゅうり ごぼう	パン粉 里芋	ごま 油	857 38.5 25.7 3.7
27	月	ご飯	○	ポパイサラダ ハヤシソース ぶどうゼリー	豚肉 大豆	牛乳 生クリーム	江戸菜 トマト ほうれん草 人参 グリーンピース	コーン にんにく 玉ねぎ しめじ	米 じゃが芋 ぶどうゼリー	マヨネーズ ごま	856 26.5 25.5 1.1
28	火	ピラフ	○	鮭のムニエル 花野菜サラダ ミネストローネ	鮭 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 赤ピーマン ブロッコリー トマト	コーン カリフラワー にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ	米 マカロニ 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 バター	853 32.7 27.5 4.3
29	水	ご飯	○	チーズかまぼこ パンパンジーサラダ 中華丼の具 ひとくち苺牛乳プリン 1個	チーズかまぼこ 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	きゅうり もやし こんにゃく たけのこ 干し椎茸 キャベツ	米 でんぷん 牛乳プリン	油	817 35.9 23.1 3.9
30	木	ご飯	○	鶏肉の梅肉焼き 1個 こんにゃくのぼん酢和え 豆乳味噌汁 水ようかん	鶏肉 生揚げ かつお節 豆乳 味噌	牛乳	アスパラガス 人参 江戸菜	梅こんにゃく きゅうり 大根 切干大根 長ねぎ	米 でんぷん 砂糖 水ようかん		823 36.3 18.2 3.5

◆9月分給食費の口座振替日は、8月31日(火)です。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月分給食費の口座振替日(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。

学校給食摂取基準(12~14歳の場合)

	月平均
エネルギー: 830kcal	830
たんぱく質: 27.0~41.5g	33.0
脂質: 18.4~27.7g	24.6
食塩相当量: 2.5g未満	3.4



早寝・早起き・朝ごはん

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか? しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。まだまだ暑い日が続きます。朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう!



今月の酒々井産

