



令和4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	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	
2	金	麦ご飯	○	福神漬け 挽肉と夏野菜のカレー 合わせるゼリーフルーツ	鶏肉 大豆	牛乳	人参 ピーマン	福神漬け にんにく 生姜 玉葱 セロリ コーン なす アロエ スッキーニ みかん缶 パイン缶 ナタデココ	米 麦 ゼリー	油	869 27.4 19.3 3.3
5	月	ご飯	○	ハンバーグ トマトソース 花野菜サラダ(ドレッシング) コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 パセリ	玉葱 コーン カリフラワー マッシュルーム	米 砂糖	油	801 28.2 24.1 3.6
6	火	ご飯	○	ねぎ味噌包子 2個 チンジャオロース 中華風コンソメスープ	包子 豚肉 鶏肉 卵	牛乳	ピーマン 赤ピーマン 人参 小松菜	にんにく 生姜 たけのこ 玉葱 干し椎茸 コーン	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	825 31.2 24.4 3.3
7	水	ご飯	○	お魚と野菜のメンチカツ(ソース) 枝豆サラダ 呉汁	魚メンチ ハム 大豆 豆乳 味噌	牛乳 ひじき	人参 小松菜	枝豆 もやし 玉葱 ごぼう 大根 長葱	米 砂糖 里芋	油	830 31.1 25.5 3.2
8	木	ちゃーめん	○	鉄鍋餃子 寒天サラダ 血うどんの具 はちみつしモンゼリー	豚肉 鉄鍋餃子	牛乳 寒天 わかめ	人参 さやいんげん チンゲン菜 ブロッコリー	干し椎茸 さくらげ もやし キャベツ きゅうり コーン	ちゃーめん でんぷん ゼリー	油 ごま油	818 27.0 34.6 3.1
9	金	ご飯	○	さば南蛮漬け焼き 磯香和え きのこけんちん お月見団子	さば 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	人参 ほうれん草	えのき キャベツ 大根 干し椎茸 ごぼう こんにゃく しめじ なめこ 長葱	米 里芋 団子		834 31.1 24.3 2.4
12	月	振替休業									
13	火	ご飯	○	いなだ塩麹漬け焼き 大豆の磯煮 キャベツの味噌汁 冷凍みかん	いなだ 鶏肉 味噌 油揚げ 大豆 厚揚げ	牛乳 ひじき	人参 江戸菜	キャベツ もやし 長葱 みかん	米 砂糖	油	842 37.6 26.1 3.4
14	水	コッパパン (苺ジャム)	○	コーンクリームグラタン 芋いっぱいサラダ 鶏と野菜のトマト煮込み	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 南瓜 赤ピーマン さやいんげん トマト	コーン 玉葱 枝豆 にんにく なす セロリ スッキーニ	パン ジャム マカロニ じゃが芋 さつま芋 砂糖	マヨネーズ オリーブ油	830 29.3 31.1 3.0
15	木	ご飯	○	鶏の唐揚げ 2個 ごぼうサラダ 酒々井味噌のなめこ汁 ヨーグルト	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	生姜 にんにく ごぼう コーン きゅうり 大根 なめこ 長葱	米 でんぷん	油 ごま	857 35.9 23.8 3.4
16	金	チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) 人参サラダ きのこのクリームスープ	鶏肉 卵 ツナ 大豆 ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	きゅうり セロリ 玉葱 エリンギ しめじ たもぎ茸 マッシュルーム コーン	米 砂糖 米粉	油	847 27.6 29.9 3.7
19	月	敬老の日									
20	火	食育の日 ご飯	● ミルメーフ ココア	いわしのスパイス焼き 茎わかめの炒め煮 もずくのすまし汁	いわし 豚肉 鶏肉 豆腐 さつま揚げ	牛乳 茎わかめ もずく	人参 三つ葉	たけのこ こんにゃく えのき 冬瓜	米 砂糖	油 ごま	803 32.4 20.9 4.2
21	水	ご飯	○	鶏の照り焼き 1個 切干大根サラダ 根菜ごま汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	生姜 切干大根 きゅうり ごぼう 長葱	米 砂糖 里芋	油 ごま	795 36.7 20.3 2.5
22	木	スパゲティ ミートソース	○	チキンピカタ 温野菜サラダ(ドレッシング) 原宿ドッグ メープルカスタード	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	にんにく 玉葱 セロリ コーン カリフラワー	スパゲティ じゃが芋 原宿ドッグ	油	788 34.4 31.0 2.6
23	金	秋分の日									
26	月	ご飯	○	さんまのオレンジ煮 ほうれん草の和風サラダ 酒々井味噌の豆乳豚汁	さんま 豚肉 豆乳 油揚げ 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 江戸菜 人参	えのき 大根 こんにゃく 長葱	米 砂糖 さつま芋	油	809 29.8 2.7 2.7
27	火	背割り コッパパン	○	フランクフルト チリソース コールスローサラダ 鶏肉と野菜のカレースープ	フランクフルト ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳	人参	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 じゃが芋	油	864 34.0 41.5 4.6
28	水	ご飯	○	さばの中華ソース もやしのピリ辛炒め ワンタンスープ ーロチーズ 3個	さば 味噌 豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 にら チンゲン菜	たけのこ 玉葱 もやし 干し椎茸 長葱	米 砂糖 春雨 でんぷん ワンタンの皮	ごま油	805 36.1 24.2 3.3
29	木	麦ご飯 (ふりかけ)	○	厚焼玉子 即席漬け いりどり煮	卵 鶏肉 かつお節 竹輪	牛乳	人参	白菜 キャベツ つぼ漬け れんこん こんにゃく 枝豆	米 砂糖 里芋	ごま 油 ごま油	867 36.0 22.5 3.7
30	金	パセリライス	○	カル鉄サラダ ハヤシソース ぶどうゼリー	ハム 豚肉 大豆	牛乳 ひじき チーズ 生クリーム	パセリ 人参 トマト	きゅうり にんにく 玉葱 しめじ	米 砂糖 じゃが芋 ゼリー	油	844 27.1 25.6 2.2

★9月分給食費の口座振替日は、8月31日(水)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。

学校給食摂取基準(12~14歳の場合)

	月平均
エネルギー: 830kcal	828
たんぱく質: 27.0~41.5g	31.8
脂質: 18.4~27.7g	26.3
食塩相当量: 2.5g未満	3.2

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。



疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



今月の酒々井産



コシヒカリ
1等米



味噌
・15日: なめこ汁
・26日: 豆乳豚汁