

9月の予定献立表

一宮町立一宮中学校

日	曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料と働き			熱量 蛋白質	脂質 食塩 相当量	行事
					カヤ熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
2	月	もずく入り ピビンバ丼	○	ワカメのピリ辛スープ スティックアイス	米 砂糖 ごま油 白ごま アイス	牛乳 豚肉 卵 豆腐	人参 大根 ほうれん草 ねぎ 大豆もやし にんにく	819 28.3	24.9 2.9	始業式
3	火	冷やし中華	○	きびなごのかりかりフライ ブロッコリとツナのサラダ はちみつレモンゼリー	中華麺 油 砂糖 ごま ゼリー	牛乳 ハム 卵 きびなご ツナ	きゅうり もやし ブロッコリ 人参 キャベツ コーン	783 27	18.4 2.6	
4	水	テーブルロール	○	ジェノベーゼパスタ ミートボール トマトとレタスの卵スープ	パン スパゲティ オリーブ油	牛乳 ベーコン 卵 粉チーズ 鶏肉	玉ねぎ パプリカ しめじ トマト レタス	798 29.6	30.3 2.2	
5	木	ご飯	○	棒ギョーザ 生揚げの味噌炒め 魚めん汁	米 油 片栗粉 砂糖	牛乳 豚肉 生揚げ 油揚げ なたと 魚めん	玉ねぎ 人参 小松菜 生姜 にんにく ねぎ 干しいたけ	781 26.6	19.7 2.3	
6	金	ナン	○	マイルドカフェ・オ・レ キーマカレー かぼちゃのクリーミーサラダ 梨(東浪見産)	ナン 油 マカロニ	カフェオレ 豚肉 ハム ヨーグルト	玉ねぎ ビーマン トマト 人参 かぼちゃ きゅうり にんにく 生姜 梨	773 30.3	32.4 2.8	
9	月	豚肉丼	○	パンサンスー 元気ヨーグルト	米 砂糖 春雨 ごま	牛乳 豚肉 卵 ハム ヨーグルト	玉ねぎ いんげん もやし きゅうり 人参	820 30.3	17.3 2.2	
10	火	ご飯	○	さばの味噌焼き 旨煮 ニラ玉汁	米 油 片栗粉 砂糖	牛乳 さば 鶏肉 卵 さつま揚げ	人参 ごぼう 干しいたけ 絹さや ニら えのき 玉ねぎ	795 31.1	25.5 2.1	週末 テスト
11	水	黒糖パン	○	ペンネアラビアータ シーザーサラダ みかんゼリー	パン 砂糖 油 ペンネ トッピング クルトン ゼリー	牛乳 粉チーズ ベーコン 鶏肉	にんにく 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり 人参 パセリ	822 26.2	25.3 2.5	
12	木	1年A組リクエスト キムチご飯	ジョ ア	鶏のから揚げ ナムル風味海藻サラダ ナタデココ入りサイダーボンチ	米 片栗粉 油 砂糖 トッピング	ジョア 豚肉 鶏肉	生姜 白菜 きゅうり パプリカ もやし キャベツ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	800 27.6	18.6 2.9	
17	火	ご飯	○	鶏肉のゆず味噌焼き はりはり和え 秋なすの味噌汁 月見だんご	米 ごま油 白ごま 月見だんご	牛乳 鶏肉 ハム 油揚げ	切干大根 きゅうり 人参 なす ねぎ	781 32	17 2.5	十五夜
18	水	米粉パン メープルゼリー	○	スペイン風オムレツ チリ・コン・カン キャベツスープ	パン メープルゼリー マカロニ 砂糖 じゃがいも	牛乳 いんげん豆 ひよこ豆 卵 豚肉 鶏肉	玉ねぎ にんにく トマト キャベツ 人参 パセリ	764 30	23.9 2.5	
19	木	マーボー丼	○	ワカメサラダ 豆乳プリンタルト	米 砂糖 ごま油 片栗粉 タルト	牛乳 豆腐 豚肉 ハム	人参 ねぎ ニら もやし 干しいたけ たけのこ コーン きゅうり	818 27.2	22.9 2.6	
20	金	コッペパン いちごジャム	○	まぐろカツ スパゲティサラダ ひよこ豆のスープ	パン ジャム 油 スパゲティ じゃがいも	牛乳 まぐろ ハム ひよこ豆	人参 きゅうり 玉ねぎ パセリ にんにく 干しぶどう	777 28.1	26.6 2.9	
24	火	ご飯	○	青じそ入りつくね ごぼうサラダ さつま汁	米 マヨネーズ 砂糖 ごま さつまいも	牛乳 鶏肉 ツナ 油揚げ	ごぼう きゅうり 人参 大根 ねぎ	786 25.4	25.1 2.2	
25	水	フィッシュサンド (コッペパン)	○	(白身魚フライ タルタルソース) キャベツとコーンのサラダ ボルシチ風スープ	パン 油 じゃがいも タルタルソース	牛乳 たら ハム 牛肉	キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ 白菜 セロリ トマト	847 28.1	25.8 2.1	
26	木	ご飯	○	焼きギョーザ チャプチェ 青梗菜のスープ カルシウムウエファース	米 砂糖 ごま油 春雨 ウエファース	牛乳 豚肉 ベーコン	人参 キャベツ にんにく もやし 干しいたけ 青梗菜 ピーマン コーン えのき	759 22.1	21 2.7	
27	金	きな粉揚げパン	○	照り焼きチキン 和風ツナサラダ 玄米入りスープ	パン きび砂糖 砂糖 玄米 油 トッピング じゃがいも	牛乳 きな粉 ツナ ベーコン 鶏肉	キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ トマト パセリ	783 28.8	30.4 2.8	
28	月	麦ご飯	○	レンズ豆入りハッシュドポーク こんにゃくサラダ ソファール(レモン)	米 麦 バター じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 レンズ豆 ヨーグルト	玉ねぎ しめじ 人参 トマト きゅうり	847 27	19.7 2.6	
中学生の基準値				エネルギー 830Kcal	たんぱく質 33.2g		脂質 23.1g	塩分 2.5g		

※ 都合により献立を変更することがあります。

[給食食材についてのお知らせ]

今月使用する主な食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況などにより変更になることもあります。

米：長生郡市 牛乳：千葉県 豚肉：千葉県 鶏肉：北海道、岩手県、青森県 人参：北海道 玉ねぎ：北海道 しょうが：高知県 なす：栃木県
 じゃがいも：北海道 にんにく：青森県 もやし：栃木県 ごぼう：茨城県 きゅうり：秋田県、埼玉県 小松菜：埼玉県 ニら：栃木県
 ビーマン：茨城県 大根：北海道 さつまいも：千葉県 キャベツ：長野県 チンゲン菜：茨城県・静岡県 セロリ：長野県 トマト：青森県
 ほうれん草：群馬県 栃木県 長ねぎ：青森県 レタス：長野県 大豆もやし：栃木県 パプリカ：韓国 梨：一宮町