９月予定献立表（中学校）

令和４年

東庄町教育委員会教育課給食係（学校給食センター）

日	曜日	献立名 主食	牛乳	おかず	主な材料とはたらき 赤 体を作るもとになる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
2	金	ごはん	○	厚焼き卵（2こ） フルーツソーダゼリー ポークカレー	牛乳 卵 豚肉　粉チーズ	米 ゼリー　じゃがいも カレールウ	みかん　パイン　りんご にんじん　たまねぎ にんにく　しょうが　もも	971	29.8	3.1
5	月	ごはん	○	炒り卵 野菜入り豚そぼろ なめこ汁　米粉豆乳プリンタルト	牛乳 卵　　豆腐 豚肉　油揚げ　みそ	米 砂糖 米粉プリンタルト	にんじん　ほうれんそう なめこ　ながねぎ	850	35.7	2.7
6	火	ごはん	○	ショーロンポー（2こ） ビビンバの具 卵スープ　ピーナツハニー	牛乳 豚肉 卵　わかめ	米 小麦粉　ピーナツ 砂糖　ごま	にんじん　ほうれんそう もやし　たまねぎ	872	36.8	3.5
7	水	わかめごはん	○	ハムカツ（ソース） さつま汁　＜秋の食材＞　梨　さつまいも 梨	牛乳 ハム　みそ　わかめ 豆腐　　豚肉	米 油　　さつまいも こんにゃく	なし 給食センターで、280この梨の皮を手でむきます にんじん　ごぼう　だいこん	853	29.2	3.3
8	木	ごはん	○	ぎょうざ（2こ） フルーツ入り杏仁豆腐 中華丼の具	牛乳 杏仁豆腐 豚肉	米 小麦粉 でんぷん　ごま油	みかん　パイン　きくらげ キャベツ　しょうが　もやし にんじん　たけのこ　もも	809	28.7	2.6
9	金	メロンパン	○	ほうれん草グラタン ツナサラダ　　お月見ゼリー カレーポタージュ	牛乳 ツナ 鶏肉	パン ドレッシング マカロニ　ゼリー	ほうれんそう　にんじん キャベツ　きゅうり もやし　たまねぎ　パセリ	884	34.2	4.4
12	月	運動会振替休業日								
13	火	＜セルフのりべん＞ ごはん（味付きおかか・きざみのり）	○	あじフライ(ソース) 肉じゃが みそ汁	牛乳　のり あじ　油揚げ　みそ 豚肉　豆腐　おかか	米 油　　じゃがいも しらたき　　砂糖	たまねぎ　にんじん いんげん　キャベツ だいこん　ながねぎ	774	33.3	3.1
14	水	ごはん	○	ハンバーグアップルソース こんにゃくサラダ（焙煎ごまドレッシング） 白玉汁	牛乳 豚肉　鶏肉 なると　油揚げ	米 砂糖　こんにゃく ドレッシング　もち	りんご　キャベツ きゅうり　にんじん ながねぎ　ほうれんそう	894	31.6	3.1
15	木	個包装うどん	○	手作りかき揚げ 肉うどん汁 ヨーグルト和え	牛乳 卵　豚肉 油揚げ　ヨーグルト	うどん さつまいも 小麦粉	にんじん　たまねぎ コーン　ながねぎ　もも しいたけ　パイン　みかん	773	30.4	2.6
16	金	黒糖食パン	○	かぼちゃひき肉フライ 花野菜コーンサラダ（青じそドレッシング） クリームシチュー	牛乳 鶏肉 豚肉	パン 油　ドレッシング じゃがいも　ホワイトルウ	かぼちゃ　たまねぎ　コーン カリフラワー　ブロッコリー マッシュルーム　にんじん	867	30.1	2.9
20	火	ごはん	○	プレーンオムレツ 海藻サラダ ハヤシライス	牛乳 卵　海藻 豚肉	米 ドレッシング バター　ハヤシルウ	キャベツ　きゅうり　にんにく にんじん　たまねぎ マッシュルーム　りんご	853	31.7	3.7
21	水	ごはん	○	あじの揚げ煮 ごま和え 豚汁　　米粉ガトーショコラ	牛乳 あじ　　みそ 豆腐　　豚肉	米　　じゃがいも ごま　こんにゃく 米粉ガトーショコラ	キャベツ　こまつな にんじん　ごぼう だいこん	804	32.8	2.3
22	木	ごはん	○	えびしゅうまい（2こ） 春雨サラダ マーボー豆腐	牛乳 えび　豆腐 ハム　豚肉	米 春雨　砂糖　ごま油 ドレッシング　でんぷん	にんじん　きゅうり　にら もやし　たけのこ　しょうが ながねぎ　にんにく	840	34.4	4.1
26	月	ごはん （のりたまふりかけ）	○	さばのみそ煮 切り干し大根の煮物 かきたま汁	牛乳　鶏肉 さば　みそ　卵　豆腐 油揚げ　さつまあげ	米 砂糖 でんぷん	きりぼしだいこん にんじん　しいたけ ほうれんそう　ながねぎ	869	38.5	3.4
27	火	ごはん	○	春巻き 豚肉のプルコギ風炒め ワンタンスープ　ヨーグルト	牛乳 豚肉 なると　　ヨーグルト	米 小麦粉　ごま油 油　砂糖	たまねぎ　赤ピーマン にら　にんにく　もやし ながねぎ	830	30.4	3.0
28	水	五目ごはん	○	チーズかまぼこ ピーナツ和え　焼きプリンタルト ミートボールスープ	牛乳　ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ　ﾁｰｽﾞ 油揚げ　鶏肉　なると ウインナー　かまぼこ	米 砂糖　ピーナツ 焼きプリンタルト	しいたけ　　キャベツ ほうれんそう　もやし たまねぎ	856	36.2	4.5
29	木	ごはん	○	野菜コロッケ（ソース） 厚揚げのそぼろあんかけ けんちん汁	牛乳 厚揚げ　豚肉 鶏肉　豆腐	米　こんにゃく　油 じゃがいも　ごま油 砂糖　さといも	こまつな　だいこん にんじん　ながねぎ ごぼう	848	31.3	3.6
30	金	きなこ揚げパン	○	ウインナー卵巻 カラフルサラダ（イタリアンドレッシング） コーンポタージュ	牛乳 ウインナー　　ハム きなこ	パン ドレッシング 砂糖　油	キャベツ　きゅうり にんじん　たまねぎ コーン　パセリ	906	32.6	4.4
							今月の平均値	849	33.0	3.3
							基準値	830	35.3	2.5

※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。