

9月予定献立表(中学校)

令和5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			主な材料と働き							栄養価		
					体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる					
		主食	牛乳	おかず	魚肉卵 豆豆製品	牛乳乳製品 小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだものきのこ	穀類いも 砂糖	油脂種実	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	塩分 (g)	
4	月	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ポークカレー ヨーグルト和え	チキンナゲット 豚肉	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが パイン もも みかん	米 じゃがいも	カレールウ 油	964	31.4	3.1	
5	火	ごはん (韓国のり)	○	えびカツ(ソース) 豚肉のプルコギ風 たまごスープ	えび 豚肉 卵	牛乳 わかめ のり	赤ピーマン にんじん にら	たまねぎ にら にんにく	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	772	36.2	3.4	
6	水	ごはん	○	ウインナー卵巻き ハヤシライス 梨	ウインナー 卵 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ なし マッシュルーム りんご にんにく	米 バター ハヤシルウ		894	33.2	3.1	
7	木	ごはん (のりたまふりかけ)	○	鮭の塩焼き キャベツのピリ辛みそ炒め わかめスープ チーズドック	鮭 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ にんにく ながねぎ	米 小麦粉 こんにやく 砂糖	油	851	36.6	3.4	
8	金	テーブルロール	○	ほうれん草グラタン スパゲッティナポリタン 鶏だんごスープ	豚肉 鶏だんご	牛乳	ほうれんそう にんじん ピーマン こまつな	マッシュルーム もやし ながねぎ	パン スパゲッティ	油	794	35.1	3.6	
11	月	ごはん	○	メンチカツ(ソース) こんにやくのおかか煮 みそ汁 レモンカスタードタルト	豚肉 油揚げ みそ さつまあげ 豆腐 かつおぶし 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ	米 タルト こんにやく 砂糖	油 ごま油	847	27.4	2.7	
12	火	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) 中華丼の具 春雨サラダ	豚肉 うずら卵 ハム	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり もやし きくらげ たけのこ	米 春雨 小麦粉 でんぷん	ごま油 ドレッシング	831	30.8	3.5	
13	水	ナ ン	○	かぼちゃひき肉フライ キーマカレー ぶどうとりんごのゼリー	豚肉	牛乳 粉チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが	米 ゼリー	油 カレールウ	841	24.1	4.3	
14	木	ごはん (たらこふりかけ)	○	ほっけ旨み干し かぶと豚肉の甘辛炒め かきたま汁	ほっけ 豆腐 豚肉 卵 鶏肉	牛乳	かぶの葉 ほうれんそう にんじん	かぶ ながねぎ しいたけ	米 砂糖 でんぷん	ごま油 油	778	38.1	2.8	
15	金	シュガートースト	○	若鶏ごま照り焼き ミネストローネスープ グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)	鶏肉 ベーコン 枝豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	パン マカロニ グラニュー糖 じゃがいも ドレッシング	マーガリン ごま オリーブオイル	912	31.0	4.2	
19	火	ごはん	○	野菜入り豚そぼろ 炒り卵 なめこ汁 焼プリンタルト	豆腐 豚肉 油揚げ みそ 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	米 タルト 砂糖		870	36.1	2.7	
20	水	ごはん	○	春巻き マーボー豆腐 フルーツ入り杏仁豆腐	豆腐 豚肉	牛乳 杏仁豆腐	にんじん にら	たけのこ みかん ながねぎ パイン もも にんにく しょうが	米 小麦粉 でんぷん	油 ごま油	963	31.1	3.2	
21	木	個包装ラーメン	○	海鮮風焼売(2こ) 海藻サラダ みそラーメンスープ	えび かに 豚肉 みそ	牛乳 海藻	にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ながねぎ	中華めん 小麦粉	ドレッシング 油	837	36.7	5.1	
22	金	黒糖食パン	○	プレーンオムレツ 焼肉サラダ ひと口ぶどうゼリー カレーポタージュ	オムレツ 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	にんにく しょうが きゅうり もやし たまねぎ	パン 砂糖 しらたき マカロニ ゼリー	油 ごま	844	36.7	3.7	
25	月	ごはん	○	ハンバーグアップルソース ごま和え ABC卵スープ	豚肉 鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	りんご キャベツ たまねぎ	米 でんぷん 砂糖 マカロニ	ごま 油	817	31.7	3.5	
26	火	ごはん	○	鶏肉から揚げ(2こ) 厚揚げのそぼろあんかけ すまし汁	鶏肉 豆腐 厚揚げ 豚肉 なた	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが ながねぎ	米 でんぷん 砂糖	油	855	35.4	3.4	
27	水	五目ごはん	○	チーズかまぼこ さつま汁 手作りきなこもち	ウインナー 豚肉 きなこ 油揚げ 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん	しいたけ ごぼう だいこん	米 さつまいも 麦 砂糖 もち こんにやく	油	862	37.3	4.1	
28	木	ごはん	○	厚焼きたまご(2こ) 豚キムチ ワンタンスープ お月見ゼリー	卵 豚肉 なた	牛乳	にら にんじん	たまねぎ ながねぎ はくさい キャベツ もやし にんにく	米 ゼリー 砂糖 小麦粉	ごま ごま油	816	29.6	3.4	
29	金	丸パン	○	手作りチキンカツ(ソース) コーンポタージュ 東庄のフルティカトマト(2こ)	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ コーン	パン 小麦粉 パン粉	油	876	33.7	3.3	

※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。



今月の平均値	853	33.2	3.5
基準値	830	35.3	2.5