

9月の給食献立表

(中学校)

日付 曜日	献立名	材 料						栄養価 エネルギー たんぱく質	
		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
		肉・魚・卵・豆・豆腐	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂		
1 (金)	とりめし	鶏肉			しょうが	米	油	753	
	牛乳		牛乳					30.2	
	豚汁	厚揚げ 豚肉 麦みそ		にんじん	こんにゃく ごぼう 根菜ねぎ	じゃがいも			
4 (月)	干し大根とひじきの炒め煮	揚げかまぼこ 油揚げ	ひじき	にんじん	ゆで干大根	砂糖	油		
	巨峰				きよほう				
	ごはん 牛乳		牛乳			米		820	
5 (火)	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ しいたけ	じゃがいも 砂糖	油	29.9	
	秋刀魚のみぞれ煮	さんまみぞれ煮							
	ごま酢和え				キャベツ きゅうり もやし	砂糖	ごま		
6 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		732	
	春雨スープ	豚肉 はんぺん		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	春雨		29.8	
	千草焼き	千草焼							
7 (木)	もやしとピーマンのソテー	ツナ		青ピーマン にんじん	もやし とうもろこし		油		
	ポークトマトライス	豚肉			たまねぎ ぶなしめじ	米	バター	868	
	牛乳		牛乳					30.9	
8 (金)	コーンポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	小麦粉 じゃがいも	マガリン 油 生クリーム		
	エスカベッシュ	白身魚(ホキ)		にんじん 青ピーマン	たまねぎ	小麦粉 砂糖	油		
	アップルコンポート				りんご				
9 (土)	ごはん 牛乳		牛乳			米		783	
	つみれ汁	つみれ 厚揚げ			ごぼう しいたけ 根菜ねぎ	じゃがいも		37.0	
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉		にんじん 青ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ	砂糖	油		
10 (日)	大豆と小魚の佃煮	大豆	煮干			砂糖 水あめ 黒砂糖	ごま		
	ごはん 牛乳		牛乳			米		816	
	鶏じゃが	鶏肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	32.5	
11 (月)	納豆みそ	納豆 豚肉 赤みそ		こねぎ	しょうが	砂糖	油		
	ごま和え				キャベツ きゅうり もやし	砂糖	ごま		
	ポークカレー(麦)	豚肉		にんじん	たまねぎ りんご グリンピース	米 麦 じゃがいも	油	839	
12 (火)	牛乳		牛乳					26.9	
	枝豆サラダ				枝豆 キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
	ごはん 牛乳		牛乳			米		809	
13 (水)	魚そうめん汁	魚そうめん 鶏肉 油揚げ		にんじん	たまねぎ しいたけ 根菜ねぎ			27.4	
	かぼちやひき肉フライ			南瓜挽肉フライ			油		
	浦上そばろ	豚肉			ごぼう こんにゃく もやし	砂糖	油		
14 (木)	バターライス					米	バター	843	
	牛乳		牛乳					26.6	
	ウインナーと大豆のトマト煮	フランクフルト 豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	油		
15 (金)	オムレツ	オムレツ							
	ごまドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油 ごま		
	ごはん 牛乳		牛乳			米		786	
16 (土)	鶏家豆腐(ジージャー豆腐)	豆腐 鶏肉		にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ グリンピース	でん粉 砂糖	ごま油	29.6	
	ショウロンボウ	小籠包							
	中華和え			にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま ごま油		
17 (日)	とうもろこしごはん	鶏肉			とうもろこし たまねぎ	米	バター	739	
	牛乳		牛乳					27.8	
	野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ				
18 (月)	シヤモフリッター			ししゃもフリッター			油		
	なすとひき肉のスパゲティ	豚肉		チーズ	にんじん パセリ	なす たまねぎ	スパゲティ	オリーブオイル	
	ごはん 牛乳		牛乳			米		793	
19 (火)	ビーフン汁	豚肉 麦みそ		こまつな にんじん	たまねぎ もやし きくらげ	ビーフン		28.5	
	鶏肉とレバーのマリアナソース	鶏肉 レバー		にんじん 青ピーマン	しょうが たまねぎ	でん粉 砂糖	油		
	ごはん 牛乳		牛乳			米		859	
20 (水)	親子煮	鶏肉 卵 凍り豆腐		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖		33.0	
	鯛のしょうが煮	いわし 生姜煮							
	高菜そぼろ	豚肉		高菜 にんじん		砂糖	油		
21 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		834	
	フェジョアード	ベーコン フランクフルト 豚肉 あずき		にんじん	たまねぎ		油 バター	26.9	
	イカナゲツ	イカナゲツ			こまつな	キャベツ とうもろこし	油		
22 (金)	小松菜のソテー								
	ごはん 牛乳		牛乳			米		795	
	鶏ごぼう汁	鶏肉 厚揚げ			ごぼう しいたけ 根菜ねぎ	じゃがいも		33.1	
23 (土)	鯉のバター焼き	鯉					バター 油		
	きゅうりと春雨の酢の物			にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油		
	ごはん 牛乳		牛乳			米		795	
24 (日)	バターライス					米	バター	849	
	牛乳		牛乳					28.9	
	野菜たっぷりスープ	ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ とうもろこし	じゃがいも			
25 (月)	わかめサラダ			わかめ		砂糖	オリーブオイル		
	みかんゼリー				きゅうり				
	ごはん 牛乳		牛乳			米		739	
26 (火)	かきたま汁	卵 豆腐 鶏肉		にんじん	たまねぎ えのきたけ 根菜ねぎ	でん粉		32.9	
	鯛の塩こうじ焼き	鯛							
	野菜の炒め物			こまつな	キャベツ たまねぎ		ごま油		
27 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		755	
	厚揚げと野菜の中華煮	豚肉 厚揚げ 揚げかまぼこ		にんじん	キャベツ たまねぎ きくらげ しょうが	でん粉	ごま油 油	28.5	
	蒸しギョウザ	ギョウザ							
28 (木)	きゅうりのかり漬			にんじん	きゅうり		ごま ごま油		
	ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		784	
	ピビンバ(豚肉)	豚肉				砂糖	油	35.4	
29 (金)	ピビンバ(ナムル)			こまつな	もやし	砂糖	ごま ごま油		
	牛乳		牛乳						
	わかめスープ	豆腐 鶏肉		わかめ	たまねぎ えのきたけ しょうが		ごま油		
30 (土)	ごはん 牛乳		牛乳			米		830	
	白玉汁	はんぺん 厚揚げ 麦みそ		にんじん	こんにゃく ごぼう 根菜ねぎ	白玉 星芋		34.5	
	豚肉の生姜焼き	豚肉			しょうが	砂糖			
春雨の炒めもの	ツナ		青ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ	春雨 砂糖	油			

※ 都合により献立を変更することがあります。

9月の学校給食費の納付期限(口座振替日)は、10月2日です。

(令和5年9月 大村市教育委員会)