

9月分 学校給食予定献立表

鏡石町立鏡石中学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	調味料・その他	栄養価	
				血や肉になる	エネルギーになる			体の調子を整える
2	月	☆かみかみ献立☆ こぎつねごはん ごぼうサラダ きのこ汁	 牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	ご飯 米油 三温糖 ごま マヨネーズ	にんじん グリンピース 生姜 小松菜 もやし ごぼう ねぎ コーン しめじ えのき まいたけ 玉ねぎ	だし 酒 みりん 塩 しょうゆ 酢	エネルギー 815 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 2.9 g	
3	火	コッペパン 県産梨ジャム オムレットマトソースかけ チーズのサラダ 野菜たっぷりスープ	 牛乳 オムレット チーズ ベーコン	パン 三温糖 米油 マロニー 県産梨ジャム	玉ねぎ トマト バジル もやし にんじん キャベツ きゅうり コーン ほうれん草 生姜 マッシュルーム	ケチャップ 塩 酢 コンソメ こしょう しょうゆ ブイヨン	エネルギー 801 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 4.1 g	
4	水	☆支部駅伝大会応援献立☆ 麦ご飯 豚肉の生姜焼き はるさめサラダ かき玉のみそ汁 スクールヨーグルト	 牛乳 豚肉 ハム 豆腐 たまご 鶏肉 みそ スクールヨーグルト	麦ご飯 マロニー 米油 三温糖 片栗粉	生姜 キャベツ にんじん きゅうり 小松菜 玉ねぎ	しょうゆ 塩 酢 だし みりん こしょう	エネルギー 871 Kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.6 g	
5	木	支部駅伝大会のため給食なし（お弁当の日）						
6	金	麦ご飯 さばのみそ煮 炒り豆腐 いももち汁	 牛乳 さばのみそ煮 豚肉 豆腐 たまご	麦ご飯 ごま油 三温糖 じゃがもち	にんじん ねぎ しいたけ 大根 ごぼう ほうれん草	しょうゆ みりん 酒 だし 塩	エネルギー 881 Kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.7 g	
9	月	体験学習のため給食なし（お弁当の日）						
10	火	パンズパン 照り焼きチキン コールスローサラダ コンソメスープ	 牛乳 鶏肉	パン 三温糖 片栗粉 ドレッシング マヨネーズ	にんにく きゅうり キャベツ コーン もやし 白菜 小松菜 マッシュルーム	酒 みりん 塩 しょうゆ こしょう コンソメ	エネルギー 811 Kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 4.1 g	
11	水	☆音楽祭応援献立☆ 麦ご飯 ハムとキャベツのサラダ ホタテカツ (学校給食用食品無償提供) 鶏ごぼう汁 シューアイス(チョコ)	 牛乳 ホタテカツ ハム 鶏肉 豆腐 みそ	麦ご飯 米油 三温糖 ごま じゃがいも シューアイス	大根 にんじん キャベツ レモン ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	ソース しょうゆ 塩 酢 酒 だし	エネルギー 884 Kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.3 g	
12	木	地区音楽祭のため給食なし（お弁当の日）						
13	金	麦ご飯 キーマカレー グリーンサラダ	 牛乳 豚肉 大豆 たまご	麦ご飯 じゃがいも 米油 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ ブロッコリー	カレールー ソース ケチャップ チャツネ 酢 塩 ガラムマサラ	エネルギー 883 Kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.6 g	
16	月	敬老の日						
17	火	☆お月見献立☆ 豚肉ときのこのうどん かき揚げ 干草あえ お月見だんご	 牛乳 豚肉 油揚げ なると たまご	ソフトめん 米油 天ぷら粉 三温糖 ごま油 みたらしだんご	白菜 にんじん しめじ ねぎ えのき まいたけ ごぼう しいたけ 玉ねぎ 春菊 ほうれん草 キャベツ もやし	しょうゆ 塩 酢 だし 酒	エネルギー 879 Kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 4.5 g	
18	水	麦ご飯 生揚げの中華煮 ひじきと枝豆のサラダ トッピングさかな	 牛乳 豚肉 生揚げ ハム うずらのたまご水煮 ひじき トッピングさかな	麦ご飯 米油 三温糖 片栗粉 ごま油	にんじん 白菜 玉ねぎ 枝豆 もやし たけのこ しいたけ キャベツ	しょうゆ こしょう 酒 中華だし 塩 酢 からし	エネルギー 812 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.7 g	
19	木	バターロールパン フレンチサラダ ポークシチュー	 牛乳 ツナ 豚肉	パン 米油 三温糖 じゃがいも バター	にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ トマト マッシュルーム	酢 塩 こしょう ソース ケチャップ ハヤシルウ コンソメ カレールー ビーフシチュールー	エネルギー 851 Kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 4.0 g	
20	金	麦ご飯 厚焼きたまご おかかあえ 肉じゃが	 牛乳 厚焼きたまご 豚肉 ちくわ かつお節	麦ご飯 じゃがいも 米油 三温糖	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ こんにゃく いんげん	しょうゆ 酒 みりん	エネルギー 847 Kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 3.2 g	
23	月	振替休日						
24	火	☆新人戦応援献立☆ 長崎ちゃんぽんめん ホタテ焼売 (学校給食用食品無償提供) のりナムル ぶどうゼリー	 牛乳 豚肉 なると のり ホタテ焼売	中華めん 米油 片栗粉 ごま油 ぶどうゼリー	きくらげ にんじん もやし キャベツ きぬさや 生姜 にんにく ほうれん草	酒 がらスープ 塩 こくだし豚骨スープ 中華だし こしょう しょうゆ	エネルギー 840 Kcal たんぱく質 42.3 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 3.8 g	
25	水	新人戦のため給食なし（お弁当の日）						
26	木	新人戦のため給食なし						
27	金	新人戦予備日のため給食なし（お弁当の日）						
30	月	秋のきのこピラフ 海藻サラダ ふわふわたまごのスープ	 牛乳 ウインナー たまご 海藻ミックス ベーコン パルメザンチーズ	ご飯 米油 バター ごま油 三温糖 パン粉	にんじん 玉ねぎ しめじ マッシュルーム えのき パセリ キャベツ きゅうり チンゲン菜 マッシュルーム	コンソメ 塩 酢 こしょう しょうゆ からし コンソメ	エネルギー 797 Kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 3.3 g	

※都合によりメニューが変更になることがありますので、ご了承ください。

※中学生の学校給食摂取基準は、エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.5~27.6gです。

