

9月

予定献立表 中学校

月平均 エネルギー 830kcal
 目安量 たんぱく質 27.0~41.4g
 脂質 18.4~27.7g
 塩分 2.5g未満

- ※ 献立は都合により変更になることがあります。
- ※ の印は、「カミカミメニュー」です。
- ※ スプーンがあると食べやすいです。

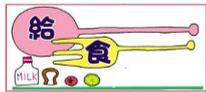
主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

体をつくるものになる		体の調子をととのえるものになる		エネルギーのもとになる	
たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質



栄養価
 エネルギー (kcal)
 たんぱく質 (g)
 脂質 (g)
 塩分 (g)

献立名	たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質	栄養価	
1 金	食パン(チョコ大豆クリーム)	大豆	脱脂粉乳		パン チョコクリーム		865	
	牛乳	牛乳						
	ハムチーズフライ	ハム	チーズ		パン粉 小麦粉	米油	32.2	
	コーンと枝豆のソテー	ウィンナー		コーン 枝豆		バター	42.4	
	具だくさんスープ	豚肉	にんじん	えのきたけ キャベツ しめじ もやし			3.5	
4 月	ごはん				ごはん			
	牛乳	牛乳					783	
	豚丼の具	豚肉		生姜 グリンピース 玉ねぎ こんにゃく	砂糖	米油	29.8	
	大根ときゅうりの梅和え			大根 きゅうり 梅			20.2	
	玉ねぎとなすのみそ汁	油揚げ 豆腐	にんじん	玉ねぎ なす ねぎ	じゃがいも		3.1	
5 火	バターロールパン(りんごジャム)			りんご	パン ジャム	バター		
	牛乳	牛乳					802	
	オムレツケチャップソースがけ	卵 大豆					27.9	
	ジャーマンポテト	ベーコン		玉ねぎ	じゃがいも	バター	32.0	
	ABCマカロニスープ	鶏肉	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 大根	マカロニ		3.8	
	牛乳プリン	牛乳 れん乳			砂糖			
6 水	ごはん				ごはん			
	牛乳	牛乳					767	
	あじバーグ	あじ 大豆	にんじん	たまねぎ ねぎ ごぼう たけのこ	砂糖 片栗粉	ラード 米油	28.8	
	名取産小松菜とえのきたけのおひたし		小松菜 にんじん	もやし えのきたけ	砂糖		18.8	
	みそ野菜スープ	豚肉	にんじん	玉ねぎ 白菜 ねぎ コーン メンマ	じゃがいも	ごま油 ごま	3.2	
7 木	ごはん				ごはん			
	牛乳	牛乳					876	
	春巻き	豚肉	にんじん	玉ねぎ キャベツ 生姜 ししいたけ	春巻きの皮 春雨 片栗粉	油 米油	30.4	
	チンジャオロースー	豚肉	青ピーマン	生姜 にんにく たけのこ	砂糖 片栗粉	ごま油	28.0	
	ビーフン白湯スープ	鶏肉	にんじん チンゲン菜	きくらげ もやし 白菜 生姜 ねぎ	ビーフン		2.6	
8 金	ココアパン				パン	マーガリン		
	牛乳	牛乳					803	
	鶏肉のガーリック焼き	鶏肉		生姜 にんにく	砂糖	米油	43.6	
	キャベツサラダ(柑橘ドレッシング)		にんじん	キャベツ きゅうり			29.2	
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 白いんげん豆	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター	2.9
11 月	ごはん				ごはん			
	牛乳	牛乳					836	
	さばのみそ煮	さば			砂糖		29.6	
	名取産小松菜のごま和え		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま	28.2	
	沢煮椀	豚肉	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ ししいたけ			2.4	
12 火	ごはん				ごはん			
	牛乳	牛乳					830	
	メンチカツ(パックソース)	豚肉 大豆		玉ねぎ	パン粉 小麦粉 コーンスターチ	米油	30.5	
	五目豆	鶏肉 大豆	にんじん	ごぼう こんにゃく 枝豆	砂糖	米油	24.8	
	キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ	にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ			2.6	
13 水	ごはん				ごはん			
	牛乳	牛乳					806	
	ポークカレー	豚肉 白いんげん豆	チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃがいも	米油	25.2
	海そうサラダ(しそドレッシング)		海そう	きゅうり キャベツ コーン			20.9	
	オレンジ			オレンジ			2.8	
14 木	ごはん				ごはん			
	牛乳	牛乳					733	
	赤魚の塩こうじ焼き	赤魚				米油	30.3	
	ひじきの炒り煮	さつまいも	ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆	砂糖	米油	14.4
	おくずがけ	鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん	しいたけ ねぎ	温麺 じゃがいも まめふ 片栗粉		2.8	



9月

予定献立表 中学校

月平均 エネルギー 830kcal
 目安量 たんぱく質 27.0~41.4g
 脂質 18.4~27.7g
 塩分 2.5g未満

※ 献立は都合により変更になることがあります。

※ の印は、「カミカミメニュー」です。

※ スプーンがあると食べやすいです。

主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

体をつくるもとになる		体の調子をととのえるもとになる			エネルギーのもとになる	
たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質	



栄養価
 エネルギー (kcal)
 たんぱく質 (g)
 脂質 (g)
 塩分 (g)

献立名	たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質	栄養価
15金 米粉きなこパン	きなこ				米粉パン	マーガリン	762
牛乳		牛乳					38.0
笹かまぼこのみりん焼き	笹かまぼこ					米油	28.4
名取産小松菜入りれんこんサラダ (マヨネーズ)	ツナ		にんじん 小松菜	れんこん キャベツ		マヨネーズ ごま	4.4
五目うどん	鶏肉 油揚げ なたと		にんじん	しいたけ たけのこ ねぎ	うどん		
小魚アーモンド		かたくちいわし			砂糖	アーモンド ごま	
18月	敬老の日						
19火 ソフトパン					パン	マーガリン	799
牛乳		牛乳					36.9
ポークビーンズ	豚肉 大豆			にんにく 玉ねぎ		米油	32.8
こんにゃくサラダ (中華ドレッシング)		わかめ	にんじん	こんにゃく きゅうり		ドレッシング	4.2
うずら卵と野菜のスープ	ベーコン うずら卵		にんじん 千ゲン菜	大根 えのきたけ ねぎ			
ぶどうゼリー				ぶどう	ゼリー		
20水 ごはん					ごはん		763
牛乳		牛乳					28.5
いわしの生姜煮	いわし			生姜	水あめ 砂糖		16.6
切干大根の炒り煮	油揚げ		にんじん きぬさや	切干大根 こんにゃく	砂糖	米油	2.6
さつまい	鶏肉 豆腐			ごぼう こんにゃく 白菜 ねぎ	さつまいも		
21木 ごはん	お月見給食				ごはん		801
牛乳		牛乳					26.6
お月見ハンバーグ (パックケチャップ)	鶏肉 大豆 豚肉			玉ねぎ		ラード 米油	18.6
きんぴらごぼう	さつまい		にんじん きぬさや	ごぼう こんにゃく	砂糖	米油 ごま油 ごま	2.3
いも団子汁	鶏肉		にんじん	大根 ねぎ	じゃがいも 片栗粉		
22金 ミルクパン		牛乳			パン	マーガリン	863
牛乳		牛乳					31.7
白身魚フライ (パックスソース)	ホキ 大豆				パン粉 小麦粉	米油	36.7
ビーンズサラダ (イタリアンドレッシング)	ひよこ豆 大豆 ツナ			コーン きゅうり		ドレッシング	3.9
かぼちゃのポタージュ	ベーコン 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 生クリーム	かぼちゃ にんじん	コーン 玉ねぎ	小麦粉	バター	
25月	振替休業日						
26火 バターロールパン (キャラメルクリーム)					パン キャラメル	バター	754
牛乳		牛乳					28.5
豚肉のパーベキューソース	豚肉			りんご 玉ねぎ にんにく 生姜		米油	31.7
大根サラダ (和風ドレッシング)				大根 きゅうり コーン		ドレッシング	3.5
野菜たっぷりスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ もやし ねぎ えのきたけ キャベツ			
27水 ごはん					ごはん		876
牛乳		牛乳					32.0
揚げぎょうざ (2こ)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮	ラード 米油	27.4
名取産小松菜ともやしのナムル			小松菜 にんじん	もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま	3.5
マーボー豆腐	豚肉 豆腐 豚しぼり		にんじん にら	生姜 にんにく ねぎ しいたけ たけのこ 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	米油 ごま油	
28木 ごはん					ごはん		787
牛乳		牛乳					33.3
とりそばろ	鶏肉 ひよこ豆			生姜 玉ねぎ	砂糖	米油	16.9
キャベツと名取産きゅうりの塩昆布和え		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま油 ごま	2.5
豚汁	豚肉 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	さといも	米油	
29金 米粉パン		牛乳			米粉パン		810
牛乳		牛乳					36.2
かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 じゃがいも	米油	28.6
チリドックの具	豚肉 ひよこ豆		トマト	にんにく 玉ねぎ	砂糖	米油	3.9
コロコロ野菜スープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ 大根 コーン		米油	