



9月分 給食献立予定表

R3.8.30発行 中学校
那珂川町学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な 材 料					
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、めん いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
1 水	麦ごはん 牛乳 蒸し焼き餃子② もやしのみナムル マーボー豆腐	796 30.9 22.0 2.6	豚肉 豆腐 大豆ミート 味噌	牛乳	小松菜 にんじん にら	もやし ねぎ ニンニク 生姜	米 大麦 でん粉 餃子の皮	ごま ドレッシング サラダ油 ごま油
2 木	はちみつパン 牛乳 鶏肉レモンペッパー焼き ブロッコリーサラダ 焼きそば	794 37.0 26.0 3.6	鶏肉 ハム 豚肉 ナルト	牛乳 青のり	ブロッコリー にんじん	きゅうり コーン キャベツ レモン	パン 焼きそば麺	サラダ油 ドレッシング
3 金	ごはん 牛乳 豚肉ねぎ塩炒め ゆかり和え 具だくさん汁 パインクレープ	782 27.2 25.0 2.4	豚肉 生揚げ 味噌 豆乳	牛乳	にんじん 赤しそ レモン	もやし ねぎ ニンニク パイン	米 砂糖 米粉	ごま油
6 月	ごはん 牛乳 ほうれん草オムレツ こんにゃくサラダ ハヤシシチュー	860 27.8 29.4 3.7	卵 ハム 豚肉	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん マツジユルム たまごだけ	きゅうり 生姜 ニンニク 玉ねぎ こんにゃく	米 じゃがいも ルウ	サラダ油
7 火	冷やし中華(中華麺・具・冷やしスープ) 牛乳 春巻き 豆乳プリンフルーツ和え	766 23.9 24.4 4.3	豚肉 豆乳 ハム	牛乳	にんじん 玉ねぎ みかん	きゅうり キャベツ パイン	中華麺 春巻きの皮	ごま サラダ油
8 水	麦ごはん 牛乳 さばスタミナ焼き 春雨サラダ 田舎汁	791 26.5 21.0 2.4	さば ハム 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり なす ごぼう 玉ねぎ こんにゃく	米 大麦 春雨 砂糖	ごま油 サラダ油
9 木	スラッピージョー(ドッグパン・ミートソース) 牛乳 野菜のグラタン えびと卵のスープ	803 32.4 32.7 3.4	豚肉 大豆ミート えび 卵 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜 トマト	玉ねぎ コーン	パン じゃがいも 砂糖 でん粉	マーガリン ごま油
10 金	【馬頭中学校 リクエスト献立】 わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ③ のり酢和え 豚汁 レモンタルト	958 32.6 34.1 3.9	鶏肉 卵 まぐろツナ 味噌	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 にんじん	大根 ねぎ ごぼう こんにゃく レモン	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	ごま サラダ油
13 月	ごはん 牛乳 ハムステーキ 野菜の和風サラダ えびボールと春雨のスープ	772 28.7 23.2 3.1	ソーセージ 鶏肉 えび	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草 たけのこ	キャベツ コーン りんご ニンニク レモン	米 砂糖 春雨	ドレッシング
14 火	アップルパン 牛乳 白身魚フライ・中濃ソース アスパラサラダ 白いんげん豆のクリームスープ	801 30.0 28.7 3.5	白身魚 ハム ウインナー 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草 玉ねぎ 白いんげん豆	アスパラ コーン きゅうり りんご キャベツ	パン じゃがいも ルウ	サラダ油 ドレッシング マーガリン
15 水	【地産地消献立】 麦ごはん 牛乳 スタミナ焼き肉 かんぴょうの梅肉和え 卵のとろみスープ	776 30.5 22.2 1.8	豚肉 味噌 かまぼこ 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン 大根 えのき	ニンニク 生姜 かんぴょう きゅうり 梅 玉ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉	ごま油 ドレッシング
16 木	食パン とちおとめジャム 牛乳 チキンナゲット③ グリーンサラダ スパゲティナポリタン	847 34.7 32.0 3.2	鶏肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー ピーマン トマト にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ いちご	パン スパゲティ 砂糖	ドレッシング サラダ油
17 金	【食育の日献立】 もち玄米ごはん 牛乳 五目厚焼き卵 ひじき煮 まろやか味噌汁	774 29.5 20.6 2.8	卵 大豆 鶏肉 味噌 油揚げ 豆腐 さつまいも	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たけのこ もずく 椎茸 大根 ねぎ しらたき	米 砂糖	サラダ油
21 火	【十五夜献立】 パンプキンパン 牛乳 うさぎ型ハンバーグ(デミソース) 茹でブロッコリー けんちんうどん お月見デザート	769 30.3 24.6 3.2	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー にんじん	玉ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	パン うどん さといも	ドレッシング サラダ油
22 水	麦ごはん 牛乳 モロのチリソースがけ もやしとハムの和え物 トックスープ	772 27.4 18.4 2.6	モロ ハム 卵	牛乳	小松菜 大根 椎茸	ねぎ ニンニク 生姜 もやし きゅうり たけのこ	米 大麦 砂糖 トック	サラダ油 ごま油 ドレッシング ごま
24 金	ごはん 牛乳 てんぐにらまんじゅう② 中華くらげサラダ 生揚げと大根のオイスターソース煮	789 28.8 22.4 2.9	豚肉 くらげ 絹厚揚げ 鶏肉	牛乳	にら にんじん	キャベツ ねぎ 大根 きゅうり しめじ ニンニク 生姜	米 砂糖 にらまんじゅう皮 でん粉	ごま油 サラダ油
27 月	ごはん 牛乳 チキンカレー 野菜サラダ 巨峰ゼリー	875 22.7 26.2 2.4	鶏肉 味噌	牛乳	にんじん きゅうり ニンニク 生姜	ごぼう キャベツ コーン 玉ねぎ	米 じゃがいも ルウ 砂糖	マヨネーズ ごま マーガリン
28 火	セルフツナパン(ドッグパン・ツナコーン) 牛乳 アンサンブルエッグ 大豆入りミネストローネ	776 30.4 33.6 2.7	卵 まぐろツナ ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト	きゅうり 玉ねぎ コーン セロリ ニンニク	パン じゃがいも マカロニ 砂糖	マヨネーズ サラダ油
29 水	麦ごはん 牛乳 ソースメンチカツ わかめサラダ かみなり汁	799 28.6 21.7 2.8	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん かんぴょう	玉ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ	米 大麦 砂糖	サラダ油 ドレッシング ごま ごま油
30 木	メープルトースト 牛乳 野菜入り肉団子② ニョッキの豆乳クリームスープ 冷凍パイン	781 26.5 26.5 3.4	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草 白いんげん豆 トマト	玉ねぎ 枝豆 くわい ねぎ りんご キャベツ パイン	パン ニョッキ ルウ メープル	マーガリン

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g
★9月の平均栄養量 エネルギー804kcal たんぱく質29.3g 脂質25.7g 塩分3.0g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。
※今月の那珂川町産農産物・・・米、アスパラガス、きゅうり、なす、にら、ねぎ、椎茸

