



# 令和元年 9月分 学校給食予定献立表 (中学校)



勿来学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	1人あたり kcal	たんぱく質 g	食塩 相当量 g
2	月	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ・ごまソース わかめのみそ汁 ぶた肉とごぼうのいため物 <small>カミカミメニュー</small>	牛乳(乳) おから かつお節 とり肉 大豆 豆腐 豚肉 わかめ 油揚げ みそ	しょうが にんじん 玉ねぎ ごぼう こんにゃく 長ねぎ	ごはん でんぷん きび砂糖 なたね油 米油 じゃがいも	765 kcal	27.3 g	2.8 g
3	火	ごはん 牛乳(乳) サーモンフライ(乳・麦) ソース フロッコリーのおかまヨアえ かきたま汁(卵)	牛乳(乳) 鮭 系かまぼこ かつお節 とり肉 卵(卵) 豆腐	プロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜	ごはん でんぷん パン粉(乳・麦) 小麦粉(麦) 米油 マヨネーズ 砂糖	801 kcal	32.6 g	3.1 g
4	水	ドッグパン(乳・麦) 牛乳(乳) チリコンカン グレープフルーツ キャベツのクリームスープ(乳・麦)	牛乳(乳) 豚肉 大豆 ベーコン チーズ(乳) スキムミルク(乳)	玉ねぎ パセリ トマト にんにく とうもろこし キャベツ にんじん グレープフルーツ	パン(乳・麦) 米粉 こめ油 砂糖 でん粉 ラード ルウ(麦) 油	739 kcal	32.9 g	2.8 g
5	木	ごはん 牛乳(乳) 厚焼卵(卵) チンジャオオソース 小松菜ともやしのみそ汁	牛乳(乳) 卵(卵) 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	ただのこ ピーマン しょうが 黄パプリカ 赤パプリカ にんにく 小松菜 もやし	ごはん 米油 でん粉 じゃがいも	748 kcal	31.4 g	2.7 g
<b>♪ 川部中学校リクエスト献立 ♪ 献立のCMです「ほぼ全員が好きなと思うメニューにしました。おいしく食べてください。」</b>								
6	金	みそラーメン(中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ) 牛乳(乳) しそぎょうざ(麦) 野菜炒め ひとろいちごゼリー(いわき産いちご)	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 ベーコン みそ かんてん	青じそ にんにく キャベツ にんじん ピーマン 玉ねぎ とうもろこし もやし ただのこ たら しょうが いちご レモン	中華ソフトめん(麦) ごま油 砂糖 でん粉 ラード 小麦粉(麦) 米油	858 kcal	35.4 g	4.0 g
9	月	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 ポパイサラダ なっこそ汁	牛乳(乳) いわし ハム 豆腐 みそ	しょうが ほうれん草 もやし にんにく なめこ 小松菜 長ねぎ とうもろこし	ごはん でん粉 三温糖 きび砂糖 米油 ごま じゃがいも	748 kcal	29.1 g	2.7 g
<b>♪ 植田中学校リクエスト献立 ♪ 献立のCMです「味のバランスを考えました。野菜もたっぷり食べやすい献立です。残さず食べましょう。おいしいですよ。」</b>								
10	火	ツナごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) とり肉のから揚げ 野菜スープ アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 まぐろフレーク ベーコン	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ とうもろこし 小松菜 りんご アセロラ	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 砂糖	831 kcal	34.2 g	3.0 g
11	水	コッパパン(乳・麦) いちごジャム 牛乳(乳) 白身魚フライ(麦)・タルタルソースかけ 春雨サラダ オニオンスープ	牛乳(乳) ホキ ハム ベーコン	玉ねぎ パセリ もやし にんじん きゅうり しめじ	パン(乳・麦) いちごジャム パン粉(麦) 小麦粉(麦) 米油 マヨネーズ 春雨 ごま油 きび砂糖 じゃがいも	810 kcal	29.0 g	3.4 g
12	木	ポークカレーライス(乳・麦) <麦ごはん> 牛乳(乳)・コーヒ キャベツとウインナーのソテー	牛乳(乳) ウインナー 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) 大豆	にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし にんにく 玉ねぎ	ごはん 大麦 砂糖 米油 じゃがいも でん粉 ルウ(麦) 油	841 kcal	24.4 g	3.1 g
<b>◇ お月見 &amp; 郷土料理給食 ◇</b>								
9月13日は「十五夜」です。丸い団子を月に見立て月夜にさげ、お米など穀物の収穫に感謝する風習があります。 今日はお団子に、中通り地方や宮城県でよく食べられている「ずんだもち」のあんをかためました。								
13	金	かけうどん <ソフトめん(麦)+かけ汁> 牛乳(乳) 米粉のかみかみかき揚げ ずんだ団子 <small>カミカミメニュー</small>	牛乳(乳) しらす干し とり肉 なたね	玉ねぎ ごぼう とうもろこし にんじん 小松菜 干しいたけ 枝豆	ソフトめん(麦) さつまいも 米粉 でんぷん 米油 もち米 うるち米 三温糖	907 kcal	35.2 g	3.2 g

