



令和5年9月分 学校給食予定献立表 (中学校)



今月の食育目標：丈夫な体を作る食事を知ろう

今月より、各学校のリクエスト献立がはじまります。おたのしみに！！

三和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	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	金	うずまきパン(乳,麦) 牛乳(乳) とり肉のガーリックソースかけ キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ にんにく	パン(乳,麦) 米油 ホワイトルウ(乳 麦) 砂糖 でん粉 生クリーム(乳)	845 kcal	39.6 g	29.7 g	2.6 g
4	月	ごはん ひじきのり佃煮 牛乳(乳) マーボーなす(麦) トマトとオクラの中華風みそ汁(卵) 梨	牛乳(乳) 豆腐 卵(卵) みそ 豚肉 のり 干しひじき	トマト オクラ 長ねぎ にんにく しょうが なす 玉ねぎ たけのこ ピーマン 梨	ごはん ごま油 砂糖 でん粉 こめ油 水あめ	727 kcal	30.0 g	18.4 g	2.8 g
5	火	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 茎わかめの油炒め 厚焼き卵(卵) 小松菜と生揚げのみそ汁	牛乳(乳) 生揚げ みそ 茎わかめ とり肉 さつま揚げ 卵(卵)	小松菜 玉ねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉	736 kcal	30.4 g	20.2 g	2.8 g
6	水	★ 防災の日献立 ★ 9月1日は防災の日です。災害が発生し、水・電気・ガス等が使えなくなった時でも、温めずにそのまま食べられる「ヒートレスカレー」です。レトルトパックに入っています。 麦ごはん 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー ヒートレスカレー オレンジ	牛乳(乳) ウインナー	とうもろこし キャベツ エリンギ 小松菜 オレンジ	ごはん 大麦 米油	760 kcal	19.7 g	22.9 g	3.6 g
7	木	給食はありません。	【 今月の三和町産野菜：じゃがいも、なす、長ねぎ、ピーマン、かぼちゃ、ミニトマト 】						
8	金	食パン(乳,麦) レーズンクリーム(乳) 牛乳(乳) ししゃものエスカベッシュ② ポトフスープ	牛乳(乳) ウイナー ししゃも	玉ねぎ キャベツ 大根 にんじん ブロッコリー ピーマン トマト にんにく レーズン	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 米油 砂糖 オリーブオイル クリーム(乳)	745 kcal	26.0 g	29.9 g	2.8 g
11	月	🐟 魚食 給食 🐟 日本型食事献立 ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げびたし さやいんげんのごまよごし なす汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ かつお	なす 玉ねぎ しょうが さやいんげん にんじん	ごはん じゃがいも でん粉 米粉 米油 砂糖 白ごま 黒ごま	750 kcal	32.1 g	18.5 g	2.3 g
12	火	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー 豚肉と野菜のパーベキューソテー さつまいものみそ汁 ミニトマト②	牛乳(乳) 豆腐 みそ 豚肉	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが ミニトマト	ごはん さつまいも 米油 砂糖	788 kcal	29.4 g	19.2 g	2.3 g
13	水	地域の行事献立*流鏝馬(やぶさめ)*平地区のある神社では、毎年この時期に流鏝馬が行われており、「八十八膳」といって、いろいろな食べ物のお供えをするそうです。その食材を組み合わせた献立です。 ごはん 牛乳(乳) 赤魚の唐揚げ もやしのしょうが炒め やぶさめ汁	牛乳(乳) とり肉 赤魚 豚肉 みそ	ごぼう 大根 長ねぎ わらび もやし 小松菜 しょうが	ごはん 砂糖 白玉もち 米油 でん粉	727 kcal	32.8 g	16.0 g	2.0 g
14	木	鶏白湯ラーメン【中華ソフトめん(麦)+鶏白湯スープ】 牛乳(乳) 切り干し大根のサラダ バナナ	牛乳(乳) 豚肉 なんと まぐろフレーク	にんじん ほうれん草 キャベツ ママ 長ねぎ きくらげ にんにく 切り干し大根 もやし ピーマン 赤パプリカ バナナ	中華ソフトめん(麦) 米油 砂糖 ラード ごま油 白ごま	848 kcal	33.7 g	21.6 g	2.5 g

給食回数：19回 エネルギー：789kcal たんぱく質：31.0g 脂質：23.7g カルシウム：437mg 食塩相当量：2.7g

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	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
15	金	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) 海の幸バターソーテー(え,乳) キャロットポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 いか チーズ(乳) あさり スキムミルク(乳) えび(え)	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ エリンギ 小松菜 とうもろこし いちご	パン(乳,麦) じゃがいも 米油 生クリーム(乳) でん粉 砂糖 ホイルウ(乳 麦) バター(乳)	755 kcal	31.9 g	20.9 g	2.5 g
19	火	魚食 給食 <small>日本型食事献立</small> ごはん 牛乳(乳) 目光の唐揚げ②  ひじきの油炒め 豚汁 	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 目光 とり肉 干しひじき 大豆 さつま揚げ	こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 大根 干しいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 白ごま 米油	778 kcal	33.1 g	24.0 g	2.6 g
20	水	ごはん 牛乳(乳) マーボー厚揚げ(麦) ワンタンスープ(麦) ミニトマト②	牛乳(乳) とり肉 豚肉 厚揚げ みそ	玉ねぎ にんじん もやし たけのこ ほうれん草 えのきたけ にんにく 干しいたけ グリンピース しょうが ミニトマト	ごはん ワンタン(麦) ごま油 砂糖 でん粉	719 kcal	28.2 g	16.1 g	2.7 g
21	木	ごはん 牛乳(乳) 大豆と小魚の揚げ煮 <small>かみかみメニュー</small> れんこんのはさみ揚げ(卵,麦) 根菜のごまみそ煮(卵)	牛乳(乳) 豚肉 昆布 みそ うずら卵(卵) 厚揚げ 豚肉 卵(卵) 大豆 煮干し	ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん しょうが 玉ねぎ れんこん	ごはん じゃがいも 砂糖 白ごま 小麦粉(麦) パン粉(麦) でん粉 米油	849 kcal	31.2 g	29.4 g	2.7 g
22	金	コッペパン(乳,麦) マーガリン 牛乳(乳) スコッチエッグ(卵,麦)・ソースかけ アルファベットスープ(麦) お月見ゼリー 	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) とり肉 寒天	玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく マッシュルーム みかん ブルーベリー りんご	パン(乳,麦) マカロニ(麦) 米油 小麦粉(麦) パン粉(麦) でん粉 砂糖 水あめ マーガリン	786 kcal	28.8 g	28.0 g	2.7 g
25	月	秋野菜カレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ほうれん草と豆のソテー アップルシャーベット 	牛乳(乳) 豚肉 ひよこ豆 チーズ(乳) ベーコン スキムミルク(乳)	玉ねぎ かぼちゃ にんじん エリンギ しめじ ブロッコリー りんご にんにく しょうが 枝豆 ほうれん草 とうもろこし	ごはん カレールウ(乳 麦) 砂糖 米油 オリーブオイル	801 kcal	26.8 g	21.8 g	2.8 g
26	火	リクエスト献立 高野小学校 ツナごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) とり肉の唐揚げ  たまごスープ(卵) ぶどう②	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) まぐろフレーク	玉ねぎ にんじん ほうれん草 干しいたけ しょうが ぶどう	ごはん でん粉 砂糖 米油	893 kcal	39.9 g	32.8 g	3.1 g
27	水	麦ごはん 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small> いわしのおろし煮 <small>かみかみメニュー</small> ごぼうのみそマネズ あえ(麦) なめこ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ いわし ちくわ(麦) わかめ	なめこ 大根 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう 切り干し大根 小松菜 とうもろこし	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 マヨネーズ 白ごま	796 kcal	29.8 g	25.8 g	3.1 g
28	木	きつねうどん【ソフトめん(麦)+きつねかけ汁】 牛乳(乳) 大学いも <small>かみかみメニュー</small>  <small>ウインナーをパンにはさんで食べましょう。</small>	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なると	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	ソフトめん(麦) 砂糖 さつまいも 米油 水あめ 黒ごま	854 kcal	32.9 g	18.9 g	2.7 g
29	金	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) ポークウインナー③・トマトソースかけ クラムチャウダー(乳,麦)	牛乳(乳) あさり とり肉 白花豆 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウィナー	マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ パセリ にんじん トマト にんにく トマト	パン(乳,麦) じゃがいも 米油 砂糖 生クリーム(乳) ホワイトルウ(乳 麦)	834 kcal	33.6 g	35.7 g	3.3 g

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。
◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 ◎「そば」「落花生」を含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。
◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに()で表記しています。 たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)