

9月献立予定表

中学校
神崎町給食センター

2023年

日	曜日	献立名		主な材料とその働き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分相当量(g)	
				【赤】主に体の組織をつくる		【緑】主に体の調子を整える		【黄】主にエネルギーとなる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
4	(月)	ごはん	○	ポークカレー いろいろ海藻サラダ プリン	豚肉	わかめ 牛乳 ひじき	パプリカ ブロッコリー 人参 キャベツ	玉ねぎ きゅうり にんにく りんご	じゃがいも 米 プリン	カレールウ サラダ油	814 25.1 2.6
5	(火)	ごはん (お魚ふりかけ)	○	ジャンボ餃子 麻婆もやし 杏仁フルーツ	みそ 豚肉 かつお節	牛乳	ピーマン パプリカ たけのこ みかん パイン もも	にんにく もやし 長ねぎ キャベツ	米 小麦粉 ごま油 澱粉 砂糖 杏仁豆腐	サラダ油	789 23.6 1.8
6	(水)	ごはん	○	赤魚の塩こうじ漬け焼き キャベツのたくあん和え 肉じゃが	赤魚 豚肉 かつお節	牛乳	人参 大根 枝豆 玉ねぎ キャベツ しらたき	米 じゃがいも 砂糖	ごま サラダ油	751 32.7 2.6	
7	(木)	ココア 揚げパン	○	ポークビーンズ カラフルサラダ 十勝ヨーグルト	大豆 豚肉 ベーコン 青大豆	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー パプリカ 人参	きゅうり カリフラワー 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも ドレッシング ミネラルココア	大豆油 サラダ油	828 30.9 2.7
8	(金)	わかめ ごはん	○	チキンカツ ハムと春雨のサラダ 豚汁	ハム 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 きゅうり ごぼう 長ねぎ	きゅうり こんにゃく 大根 キャベツ	米 春雨 パン粉 小麦粉	大豆油 ドレッシング	752 29.0 3.8
11	(月)	振替休業のため給食はありません									
12	(火)	ごはん	○	豚キムチ丼 ナムル セノビーゼリー	豚肉	牛乳	人参 ニラ パプリカ ほうれん草	白菜 にんにく もやし 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ	砂糖 ゼリー 米	サラダ油 ごま油 ごま	766 29.8 2.4
13	(水)	ごはん (たまごふりかけ)	○	いわしカレー 立田揚げ かぼちやのみそ汁	油揚げ みそ いわし 卵 凍り豆腐	わかめ 牛乳	かぼちや 人参	切干大根 玉ねぎ 干ししいたけ	砂糖 米 澱粉	サラダ油 大豆油	769 29.3 2.8
14	(木)	食パン (チョコクリーム)	○	チーズオムレツ 野菜のペッパー炒め ミネストローネ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	ニラ 人参 トマト	キャベツ セロリ もやし 玉ねぎ にんにく	パン チョコ マカロニ じゃがいも	サラダ油	795 31.6 3.4
15	(金)	ごはん	○	肉団子(3個) ホイコーロー 春雨スープ ブルーネ	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 ニラ ピーマン チゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ にんにく たけのこ もやし ブルーネ	米 砂糖 春雨 澱粉	サラダ油 ごま油	825 33.6 2.5
19	(火)	ごはん	○	鶏肉のレモン醤油焼き じゃがいものみそ汁 豚肉とれんこんの甘辛炒め お魚アーモンド	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ	人参 パセリ しょうが 玉ねぎ	レモン れんこん こんにゃく 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 アーモンド	772 33.2 3.2
20	(水)	ごはん	○	豚丼 海藻ツナサラダ 抹茶大豆	豚肉 ツナ 大豆	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参	玉ねぎ しらたき きゅうり えのきたけ	砂糖 米	サラダ油 ドレッシング	786 33.2 2.7
21	(木)	中華麺	○	みそラーメンの汁 大学芋 マヨごぼうサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	豚肉 かつお節	牛乳	チゲンサイ 人参 玉ねぎ もやし	ごぼう 長ねぎ にんにく コーン	中華めん さつまいも 砂糖 ごま油 マヨネーズ	大豆油 ごま	886 29.3 2.8
22	(金)	ごはん	○	ホッケの旨味干し れんこんのそぼろ炒め なすのみそ汁 カル鉄ヨーグルト	豚肉 油揚げ ホッケ みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 さやいんげん	れんこん 長ねぎ 大根 玉ねぎ しらたき なす	米 砂糖	サラダ油	750 34.6 3.1
25	(月)	ごはん	○	チキンカレー ベビーチーズ かぼちやサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	鶏肉 ベーコン	ジョア チーズ	人参 かぼちや	玉ねぎ りんご にんにく	米 じゃがいも さつまいも	サラダ油 カレールウ マヨネーズ	845 24.2 2.5
26	(火)	ごはん	● コーヒ	ポークしゅうまい(2個) もやしサラダ 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草 玉ねぎ 干ししいたけ	きゅうり たけのこ 長ねぎ もやし にんにく	米 澱粉 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま	805 28.8 3.0
27	(水)	ごはん	○	ビビンバ 切干大根のナムル 小魚大豆	豚肉 ハム 大豆	牛乳 かつお節	ほうれん草 人参 もやし 切干大根	しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり	米 砂糖	サラダ油 ごま油	825 37.7 3.2
28	(木)	コッペパン (リンゴジャム)	○	かぼちやのポテトカップグラタン イタリアンサラダ ミートボールのケチャップ煮込み	ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 パプリカ かぼちや ガリンピス	玉ねぎ きゅうり キャベツ にんにく	パン じゃがいも ジャム	リンゴオイル ドレッシング	876 26.5 3.4
29	(金)	ごはん (野菜ふりかけ)	○	さんまの甘露煮 もやしとコーンのおひたし 里芋入りみそ汁 月見団子	さんま 油揚げ みそ	牛乳	人参 しめじ	コーン 玉ねぎ 長ねぎ もやし	米 里芋 月見団子	ごま	795 27.7 2.5

※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。
9月の給食だよりは、9月4日(月)頃に配付を予定しております。

学校給食摂取基準
830
27.0~41.5
2.5g未満



給食で使う「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。
新学期も、忘れないようによくお願いします。

