

9 月給食献立表（中学校）

能美市学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 熱や力になる	1食当たり栄養価			
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
2	月			始業式							
3	火	むぎごはん	牛乳	ビーフカレー ふるふるゼリー	牛乳、ぎゅうにく、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、もも、りんご、パイナップル	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、ゼリー	910	23.5	25.6	
4	水	ごはん	牛乳	ポークシューマイ もやしのナムル 鶏肉と厚揚げの中華煮	牛乳、ポークしょうまい、とりにく、あつあげ	もやし、にんじん、きゅうり、しょうが、にんにく、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ、チンゲンサイ	ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら	824	32.7	29.4	
5	木	ごはん	牛乳	ハンバーグ ケチャップソース かいそうサラダ 糸かまスープ	牛乳、ハンバーグ、かいそう、ベーコン、かまぼこ	にんじん、キャベツ、コーン、たまねぎ、えのき、こまつな	ごはん、さとう、オリーブあぶら、あぶら	775	28.3	23.8	
6	金	ごはん	牛乳	ホッケのから揚げ 磯きんぴら 豚汁	牛乳、ほっけ、ひじき、こうやどうふ、ぶたにく、みそ	にんじん、こんにゃく、いんげん、しめじ、たまねぎ、ねぎ	ごはん、かたくりこ、こめこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、じゃがいも	759	28.7	23.9	
9	月	ごはん	牛乳	酢豚 かぼちゃ団子のスープ	牛乳、ぶたにく、わかめ	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、ピーマン、キャベツ、ねぎ	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、かぼちゃだんご	826	27.2	26.4	
10	火	すしごはん	牛乳	鶏そぼろちらし とうがんのすまし汁 ヨーグルト	牛乳、とりひきにく、ひじき、だいず、ぶたにく、ヨーグルト	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、えだまめ、ほししいたけ、とうがん、ねぎ	すしごはん、あぶら、さとう	808	30.0	20.9	
11	水	ごはん	牛乳	のりごま揚げチキン コーンサラダ 豆乳みそ汁	牛乳、とりにく、あおさ、あつあげ、とうにゅう、みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、だいこん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	ごはん、しろごま、てんぷらこ、あぶら、さとう、オリーブあぶら	772	28.2	26.8	
12	木	ごはん	牛乳	オムレツ ラタトゥイユ じゃがいもと豆のスープ煮	牛乳、オムレツ、ベーコン、ぶたにく、だいず	にんにく、なす、たまねぎ、ズッキーニ、トマト、にんじん、いんげん	ごはん、オリーブあぶら、さとう、じゃがいも	774	26.6	25.4	
13	金	ごはん	牛乳	フクラギのくわやき ブロッコリーサラダ さつま汁	牛乳、ぶくらぎ、とりにく、みそ	しょうが、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、えのき、こまつな、ねぎ	ごはん、さとう、かたくりこ、しろごま、さつまいも	774	30.2	24.4	
16	月			敬老の日							
17	火	むぎごはん	牛乳	ピビンバ炒め あさりと卵のスープ	牛乳、ぶたにく、あさり、ベーコン、たまご	にんにく、にんじん、きりほしだいこん、もやし、こまつな、たまねぎ、ねぎ	むぎごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、しろごま、かたくりこ	766	30.4	22.6	
18	水	ごはん	牛乳	さんみ焼き 甘酢あえ 豚肉と大豆のみそ煮	牛乳、さつまあげ、ぶたにく、だいず、こうやどうふ、みそ	ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、きゅうり、たけのこ、こんにゃく、いんげん	ごはん、ごまあぶら、さとう	770	35.8	19.9	
19	木	ごはん	牛乳	白身魚フライ 野菜ソテー コーンチャウダー しそあじひじき	牛乳、しろみざかなフライ、とりにく、ひじき	にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、コーン、パセリ	ごはん、あぶら、じゃがいも、こめこ、バター、なまくりーム	806	28.3	22.6	
20	金	ごはん	牛乳	とり肉竜田揚げ 水菜の磯香あえ 奈良のっぺ	牛乳、とりにく、やきのり、あつあげ	にんにく、しょうが、だいこん、にんじん、みずな、ほししいたけ、こんにゃく、ごぼう	ごはん、かたくりこ、こむぎこ、あぶら、さとう、さといも	836	31.1	31.7	
23	月			振替休日							
24	火	ゆかりむぎごはん	牛乳	きびなごフライ かぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁	牛乳、きびなごフライ、とりひきにく、うすあげ、もめんどうふ	しそ、たまねぎ、かぼちゃ、えだまめ、にんじん、だいこん、ねぎ	むぎごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	785	26.2	21.0	
25	水	ごはん	牛乳	チキンバーベキューソース ほうれん草とウインナーのソテー 貝だくさんみそ汁	牛乳、とりにく、ウインナー、あつあげ、みそ	にんにく、しょうが、たまねぎ、りんご、キャベツ、コーン、ほうれん草、にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ、こんにゃく	ごはん、さとう、あぶら	775	31.6	28.1	
26	木	むぎごはん	牛乳	キーマカレー コールスローサラダ	牛乳、ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、だいず、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ、にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、レモン	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、カレールー、さとう	804	27.6	23.5	
27	金	ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 里芋と大根のうまに	牛乳、だいず、かたくちいわし、こんぶ、ぶたにく	にんじん、えだまめ、だいこん、たまねぎ、しいたけ、こんにゃく、いんげん	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、しろごま、さといも	748	30.6	18.8	
30	月	ごはん	牛乳	炒めビーフン ミニトマト わかめと卵の中華スープ ぶどうゼリー	牛乳、ぶたにく、とりにく、かまぼこ、わかめ、たまご	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、にら、ミニトマト、たまねぎ、チンゲンサイ	ごはん、あぶら、ビーフン、さとう、ごまあぶら、かたくりこ、ぶどうゼリー	763	30.1	18.9	