

9月 予定献立表



表郷中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1和洋・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	麦ご飯	○	春巻き ホイコーロー 五目エッグスープ	牛乳 春巻き 豚肉 みそ 木綿豆腐 なたと わかめ 卵	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 ごま油 かたくり粉	キャベツ 青ピーマン にんじん はくさい えのきたけ こまつな	804 kcal 29.7 g 30.0 g 3.0 g
4 月	麦ご飯 しそひじき	○	ささみのフライ かみかみあえ ゆがおのさっぱり汁	しそ味ひじき 牛乳 鶏ささ身 ささいか 豚肉 木綿豆腐 わかめ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 薄力粉 パン粉 オリーブ油 油	キャベツ きゅうり にんじん ゆがお ねぎ	720 kcal 39.1 g 18.5 g 3.2 g
7 木	ハニートースト	○	ポパイチーズオムレツ イタリアンサラダ クラムチャウダー	牛乳 あさり ベーコン	食パン グラニュー糖 はちみつ 無塩バター 三温糖 油 じゃがいも 無塩バター	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱	878 kcal 28.0 g 29.8 g 3.0 g
8 金	麦ご飯	○	ポークハヤシ こんにゃくと豆のサラダ ソファール元気ヨーグルト	牛乳 豚肉 ロースハム ソファール元気ヨーグルト	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 じゃがいも サラダ用こんにゃく 白すりごま	にんじん 玉葱 ぶなしめじ えだまめ きゅうり	819 kcal 28.4 g 26.9 g 2.5 g
1 1 月	麦ご飯 <福島健康応援メニュー>	○	魚のきのこホイル焼き レンコンの炒め物 いろいろ野菜と豚肉のごまみそスープ	牛乳 白身魚 みそ 豚肉	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 かたくり粉 ごま油 白すりごま	玉葱 とうもろこし ぶなしめじ えのきたけ パセリ キャベツ レンコン にんじん きくらげ 青ピーマン	860 kcal 39.1 g 29.5 g 3.6 g
1 2 火	みそらーめん	○	小松菜とひじきのナムル 大学芋3個	豚肉 なたと みそ 牛乳 ひじき	中華めん ごま油 白ごま さつまいも 油 中ざら糖 水あめ 黒いりごま	にんじん もやし キャベツ なら ねぎ こまつな	828 kcal 27.0 g 23.7 g 4.5 g
1 3 水	麦ご飯 <減塩メニュー>	○	納豆 じゃが豚キムチ 磯あえ	牛乳 納豆 豚肉 ぎざみのり	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 じゃがいも ごま油 三温糖	しらたき にんじん 玉葱 いんげん はくさいキムチ漬け ほうれんそう もやし	715 kcal 30.4 g 20.0 g 2.3 g
1 4 木	切れ目入りコッペパン	○	ドライカレー かみかみごぼうサラダ じゃがいもとウィンナーのスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート ツナ ウィンナー	コッペパン 油 パン粉 ごま油 三温糖 白ごま じゃがいも	にんじん 玉葱 パセリ ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし 小松菜 さやいんげん	820 kcal 32.0 g 26.3 g 3.5 g
1 5 金	麦ご飯<新人歓迎メニュー>	○	ソースかつ きゅうりとキャベツの塩昆布漬け じゃがもちスープ アップルシャーベット	牛乳 ローストンカツ 塩昆布 鶏肉 油揚げ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 中ざら糖 おじゃがもちボール	きゅうり キャベツ にんじん ごぼう だいこん 小松菜 ねぎ アップルシャーベット	816 kcal 28.3 g 24.9 g 3.3 g
1 9 火	ピビンバ	○	にらまんじゅう2ヶ もずくスープ りんごゼリー	豚肉 卵 牛乳 にらまんじゅう もずく 木綿豆腐	精白米 おおむぎ 白ごま ごま油 油	しょうが ぜんまい水煮 にんじん だけのこ ほうれんそう もやし えのきたけ ねぎ こまつな	731 kcal 30.0 g 18.9 g 3.0 g
2 5 月	麦ご飯	○	さばの南部焼き 五目豆 さつま汁	牛乳 さば 大豆 鶏肉 豚肉 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 白ごま 三温糖 板こんにゃく 油 さつまいも 油	ごぼう にんじん さやいんげん 突こんにゃく だいこん ねぎ	805 kcal 36.1 g 25.3 g 3.0 g
2 6 火	白ごまタンタンうどん	○	お豆腐と野菜のナゲット 水菜の三色あえ	鶏ひき肉 油揚げ みそ 牛乳 お豆腐と野菜のナゲット 竹輪	ソフトめん 油 すりごま ごま油 白ごま	玉葱 にんじん キャベツ ピーマン ねぎ 水菜 もやし 糸こんにゃく	899 kcal 32.7 g 37.9 g 2.7 g
2 7 水	麦ご飯	○	揚げギョーザ 春雨サラダ マーボー豆腐	牛乳 餃子 ハム 豚ひき肉 大豆ミート 木綿豆腐 米みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 はるさめ 三温糖 ごま油 白ごま かたくり粉	きゅうり にんじん 干し椎茸 ねぎ なら	838 kcal 34.7 g 29.4 g 2.9 g
2 8 木	食パン キャラメルクリーム	○	ハニーマスタード焼き ツナサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン チャウダー	ソフトめん はちみつ 三温糖 じゃがいも マカロニ オリーブ油	キャベツ とうもろこし きゅうり 玉葱 パセリ	852 kcal 33.1 g 28.0 g 2.9 g
2 9 金	きのこごはん<お月見献立>	○	うさちゃんハンバーグ 和風サラダ 月見汁 お月見ゼリー	かまぼこ 牛乳 ハンバーグ ハム 削り節 鶏肉	精白米 三温糖 油 白玉もち	にんじん ぶなしめじ キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ	757 kcal 27.9 g 22.0 g 3.0 g

※材料の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ※給食は、市の測定機で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。
 検査結果は市のホームページに掲載しています

月栄養価平均値	804.0 kcal 30.6 g 25.7 g 3.1 g
---------	---