



# [ 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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	麦ご飯	○	鶏とこんにゃくのごまみそ和え 野菜サラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 鶏肉 ハム 油揚げ	麦ごはん かたくり粉 油 さとう ごま	しょうが とうもろこし きゅうり キャベツ 玉葱 かぼちゃ ねぎ にんじん もやし こんにゃく	810 kcal 33.4 g 22.9 g 3.0 g
2火	白河ラーメン	○	チャーシュー 焼きのり 大豆とひじきのサラダ	牛乳 なると チャーシュー のり ひじき ベーコン 大豆	中華めん ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう たけのこ ねぎ きゅうり	809 kcal 38.4 g 29.0 g 3.8 g
3水	<b>お弁当の日(県南駅伝大会)</b>						
4木	コッペパン	○	鶏肉と大豆のトマトソース煮 ツナサラダ マカロニスープ	牛乳 鶏肉 ツナ ウィンナー 大豆	コッペパン じゃがいも 油 さとう マカロニ	玉葱 パセリ キャベツ とうもろこし きゅうり ブロッコリー にんじん トマト	718 kcal 34.2 g 28.0 g 3.2 g
5金	麦ご飯	○	ブルコギ ナムル ニラと肉団子の中華風みそ汁	牛乳 豚肉 ミートボール 豆腐	麦ごはん 油 さとう ごま油 ごま	もやし 玉葱 こまつな にんじん にら えのき ねぎ	700 kcal 31.4 g 20.4 g 2.7 g
8月	麦ご飯	○	さばの南部焼き 五目豆 芋だんご汁	牛乳 さば 凍り豆腐 鶏肉 豚肉 大豆	麦ごはん ごま さとう 油 いももち	ごぼう にんじん さやいんげん にんじん ごぼう だいこん 干し椎茸	811 kcal 36.9 g 24.6 g 2.9 g
9火	<b>お弁当の日(3年生修学旅行)</b>						
10水	<b>お弁当の日(3年生修学旅行)</b>						
11木	<3年生給食なし> コッペパン	○	スラッピージョー コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	コッペパン 油 パン粉 さとう じゃがいも	玉葱 ビーマン マッシュルーム キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり パセリ	758 kcal 30.8 g 24.2 g 3.1 g
12金	麦ご飯	○	揚げ鶏のねぎソースかけ 干草あえ 田舎汁 ピーチゼリー	牛乳 鶏肉 卵 厚揚げ	麦ごはん かたくり粉 油 ごま油 さとう じゃがいも ピーチゼリー	ねぎ ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん こんにゃく	793 kcal 33.8 g 21.8 g 2.8 g
15月	<b>敬老の日</b>						
16火	わかめうどん	○	ちくわの磯辺揚げ 小松菜ともやしのおかかあえ	牛乳 なると わかめ 鶏肉 かつお節 油揚げ ちくわの磯辺揚げ	ソフト麺 油 ごま	ねぎ ごぼう 干し椎茸 にんじん こまつな もやし	816 kcal 36.9 g 25.4 g 3.2 g
17水	麦ご飯	○	しゅうまい ホイコーロー 五目エッグスープ	牛乳 しゅうまい 豚肉 豆腐 なると 卵	麦ごはん 油 ごま油 かたくり粉	キャベツ ビーマン にんじん はくさい えのき こまつな	780 kcal 32.4 g 28.5 g 3.0 g
18木	コーンマヨパン	○	ブロッコリーサラダ ミネストローネ りんごゼリー	牛乳 ハム チーズ 鶏肉	食パン 油 さとう じゃがいも マカロニ オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ りんごゼリー	玉葱 とうもろこし えだまめ ブロッコリー キャベツ パセリ トマト	857 kcal 34.7 g 32.9 g 3.3 g
19金	ビーンズカレー	○	海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ミックスビーンズ チーズ 海藻ミックス ヨーグルト 大豆	麦ごはん じゃがいも 油	玉葱 にんじん だいこん きゅうり キャベツ	841 kcal 32.0 g 23.4 g 3.2 g
22月	<減塩メニュー> 麦ご飯	○	納豆 ごま酢あえ じゃが豚キムチ	牛乳 納豆 豚肉	麦ごはん ごま ごま さとう じゃがいも ごま油	キャベツ もやし にんじん みずな しらたき 玉葱 にら はくさい	733 kcal 31.8 g 19.8 g 2.2 g
23火	<b>秋分の日</b>						
24水	麦ご飯	○	たらの味噌マヨ焼き きんぴらごぼう 野菜のごまみそスープ	牛乳 まだら 鶏肉 豚肉	麦ごはん 油 ごま さとう ごま油 じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	しめじ ごぼう にんじん こんにゃく ビーマン 玉葱	750 kcal 32.2 g 24.3 g 3.3 g
25木	麦ご飯	○	ポークコロッケ もやしのひき肉炒め 小松菜のみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 わかめ ポークコロッケ 油揚げ	麦ごはん 油 マロニー かたくり粉 ごま油 じゃがいも	にんじん もやし にら だいこん 小松菜	796 kcal 30.0 g 25.5 g 2.4 g
26金	ツナごはん	○	水菜の和え物 すいとん汁	牛乳 ツナ ちくわ 鶏肉 油揚げ	麦ごはん さとう ごま ごま油 すいとん	にんじん みずな もやし ごぼう だいこん 小松菜 ねぎ	755 kcal 30.6 g 23.0 g 3.3 g
29月	麦ご飯	○	いわし生姜煮 ほうれん草の風味あえ 親子煮 みかんゼリー	牛乳 いわし ハム 鶏肉 凍り豆腐 卵	麦ごはん ごま じゃがいも みかんゼリー	ほうれんそう もやし しょうが にんじん 玉葱 ねぎ	768 kcal 36.7 g 19.5 g 2.9 g
30火	和風きのこスパゲティ	○	レンコンサラダ 果物(梨)	牛乳 ベーコン のり かつお節	油 パター ごま スパゲティ	玉葱 ほうれんそう たもぎたけ しめじ えのき ブロッコリー レンコン ごぼう キャベツ 梨	746 kcal 30.1 g 21.0 g 2.9 g
※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。							779.0 kcal
※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、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。							33.3 g
月平均栄養価							24.4 g
							3.0 g