



[9月 予定献立表]



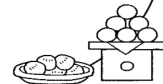
表郷中学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 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 なんと チャーシュー のり 大豆 ひじき ベーコン ツナ	中華めん 砂糖 油	ほうれんそう たけのこ ねぎ にんじん きゅうり	802 kcal 38.1 g 27.8 g 3.3 g
2 水	麦ごはん	○	いわしの南蛮漬 かみかみあえ だんご汁 りんごゼリー	牛乳 いわし さきいか 豚肉 油あげ	麦ごはん 油 砂糖 白玉団子 りんごゼリー	にんじん ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり たまごたけ だいこん	807 kcal 31.6 g 24.5 g 2.8 g
4 金	ツナごはん	○	野菜ミックス肉団子 塩昆布入りおひたし なめこのみそ汁	牛乳 ツナ 野菜ミックス肉団子 昆布 豆腐	麦ごはん 砂糖 ごま	にんじん もやし キャベツ きゅうり なめこ ねぎ だいこん	702 kcal 28.7 g 22.3 g 3.4 g
7 月	麦ごはん	○	さんまのかば焼き きのこ和え さつま汁	牛乳 さんま 鶏肉 ハム	麦ごはん かたくり粉 砂糖 さつまいも 油	ほうれん草 もやし しめじ えのき キャベツ 小松菜 にんじん こんにやく ごぼう だいこん ねぎ	776 kcal 31.0 g 26.0 g 2.9 g
10 木	3年生給食なし 食パン	○	スラッピージョー ブロッコリーのごまサラダ ファイバースープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン チーズ	食パン 油 砂糖 ごま	玉葱 ビーマン マッシュルーム ブロッコリー もやし にんじん 寒天 かんぴょう はくさい こまつな しめじ	778 kcal 34.2 g 31.4 g 3.0 g
11 金	ピーンズカレー	○	海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ミックスピーンズ チーズ 海藻ミックス わかめ 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	840 kcal 33.5 g 23.5 g 3.3 g
14 月	麦ごはん	○	豚肉のしょうが焼き 干草あえ 田舎汁	牛乳 豚肉 たまご 厚あげ	麦ごはん 油 砂糖 じゃがいも ごま	ほうれんそう もやし にんじん はくさい ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	724 kcal 30.8 g 25.0 g 2.9 g
15 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 なんと わかめ 鶏肉 油あげ かつお節 ちくわ	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	820 kcal 34.7 g 26.9 g 3.0 g
16 水	麦ごはん	○	さばの塩焼き 切り干し大根のカレー炒め じゃがもちスープ	牛乳 さば ウィンナー 豚肉	麦ごはん 砂糖 油 おじゃがもちボール	切り干しだいこん 小松菜 にんじん はくさい しめじ ねぎ	735 kcal 30.8 g 22.6 g 2.9 g
17 木	黒糖コッペパン	○	メンチカツ コールスローサラダ 白花生のポタージュ 果物(梨)	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 メンチカツ	黒糖コッペパン 油 砂糖 バター 梨	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり 玉葱	923 kcal 34.8 g 27.9 g 3.5 g
18 金	麦ごはん	○	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 卵 豆腐	麦ごはん 油 ごま油 かたくり粉	キャベツ にんじん ビーマン えのき ねぎ	787 kcal 33.9 g 27.2 g 3.1 g
24 木	麦ごはん	○	かつおのみそがらめ 和風サラダ ずいといん汁	牛乳 ハム 鶏肉 油あげ かつお	麦ごはん かたくり粉 油 砂糖 ごま ごま油 すいとん	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん だいこん 小松菜 ねぎ	770 kcal 35.3 g 19.6 g 3.1 g
25 金	お月見メニュー さつまいもご飯	○	うさちゃんハンバーグ ほうれん草の風味あえ 玉ねぎのみそ汁 お月見だんご	牛乳 ハンバーグ ハム 豆腐	さつまいも ごま じゃがいも お月見だんご	ほうれんそう もやし にんじん 玉葱 こまつな	811 kcal 31.0 g 20.2 g 3.6 g
28 月	減塩メニュー 麦ごはん	○	厚揚げと豚肉の味噌いため 大根サラダ チンゲン菜のスープ みかんゼリー	牛乳 豚肉 厚あげ ツナ 豆腐 なんと	麦ごはん 砂糖 油 ごま油 みかんゼリー	ビーマン キャベツ にんじん 干し椎茸 だいこん きゅうり えのき チンゲン菜	737 kcal 32.1 g 22.5 g 2.4 g
29 火	和風きのこスパゲティ	○	キッシュ風オムレツ レンコンサラダ	ベーコン 牛乳 キッシュ風オムレツ かつお節	スパゲティ麺 バター かたくり粉 ごま	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	794 kcal 34.5 g 24.9 g 2.7 g



9月25日は十五夜です。

9月25日は「十五夜」です。月を眺めるだけでなく、秋の実りに感謝する日でもあります。別名「芋名月」とも呼ばれ、芋類や旬の味覚をお供えする習慣があります。旬の食材は栄養も満点です。給食でもさつまいもやさんまなど秋の味覚をたっぷり届けるので、残さず食べて元気な体をつくりましょう！



月平均栄養価

787.0 kcal
33.0 g
24.8 g
3.1 g