

# 9月 給食献立表

中学校  
B地区

(一人当たりの平均栄養摂取量)

| 日にち | 曜日 | 主 食            | 牛乳 | 副 食                          |               | 使われている食品                                                      |                                                              |                                        | エネルギー<br>(kcal) | 食塩<br>相当量<br>(g) |
|-----|----|----------------|----|------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------|------------------|
|     |    |                |    |                              |               | 主に体を作るもの                                                      | 主に体の調子を整えるもの                                                 | 主にエネルギーの<br>もとになるもの                    |                 |                  |
| 2   | 水  | 呉っ子元気カレー       | ○  | フルーツポンチ                      |               | ぎゅうにゅう、ぶたにく                                                   | にんにく、しょうが、たまねぎ、<br>にんじん、グリーンピース、<br>パインアップル、もも               | こめ、あぶら、じゃがいも、<br>こめこ、さとう、<br>レモンゼリー    | 803             | 2.0              |
| 3   | 木  | 中華冷麺           | ○  | 大学芋                          |               | ぎゅうにゅう、たまご、<br>ぶたにく                                           | にんじん、きゅうり、もやし                                                | ちゅうかめん、あぶら、<br>さつまいも、ごま、さとう            | 786             | 4.0              |
| 4   | 金  | ごはん            | ○  | マーボー豆腐<br>冬瓜のスープ             |               | ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、<br>ぶたにく、とうふ、みそ、<br>とりにく                         | にんにく、しょうが、たまねぎ、<br>にんじん、ねぎ、ほししいたけ、<br>とうがん、かいわれだいこん          | こめ、あぶら、さとう、<br>でんぱん                    | 713             | 2.9              |
| 7   | 月  | ごはん            | ○  | さばのみそ煮<br>添え野菜<br>いものこ汁      | 東北地方の<br>郷土料理 | ぎゅうにゅう、さば、<br>みそ、とりにく                                         | しょうが、キャベツ、こまつな、<br>にんじん、ごぼう、だいこん、<br>しめじ、こんにゃく、しろねぎ          | こめ、さとう、あぶら、<br>さといも                    | 703             | 2.4              |
| 8   | 火  | ごはん            | ○  | ホイコーロー<br>サンラータン<br>冷凍みかん    |               | ぎゅうにゅう、ぶたにく、<br>みそ、とりにく、たまご                                   | にんじん、たけのこ、エリンギ、<br>キャベツ、ピーマン、<br>ほししいたけ、もやし、みかん              | こめ、あぶら、さとう、<br>はるさめ、でんぱん               | 731             | 2.5              |
| 9   | 水  | ドライカレー         | ○  | ヘルシースープ<br>ヨーグルト             |               | ぎゅうにゅう、ぶたにく、<br>だいず、とりにく、<br>ヨーグルト                            | にんにく、しょうが、たまねぎ、<br>にんじん、ピーマン、セロリ、<br>キャベツ                    | こめ、あぶら、さとう、<br>ごま、じゃがいも                | 779             | 2.7              |
| 10  | 木  | ごはん            | ○  | ホキの甘酢がけ<br>コーンキャベツ<br>旬菜汁    |               | ぎゅうにゅう、ホキ、<br>あぶらあげ、とうふ                                       | キャベツ、とうもろこし、にんじん、<br>ほししいたけ、はくさい、<br>えのきたけ、かいわれだいこん          | こめ、でんぱん、こめこ、<br>あぶら、さとう、さといも           | 702             | 2.4              |
| 11  | 金  | 麦ごはん           | ○  | 筑前煮<br>かきたま汁<br>味付けのり        | 福岡県の<br>郷土料理  | ぎゅうにゅう、とりにく、<br>たまご、のり                                        | たけのこ、にんじん、こんにゃく、<br>ほししいたけ、さやいんげん、<br>たまねぎ、かいわれだいこん          | こめ、おむぎ、<br>さといも、あぶら、<br>さとう、でんぱん       | 712             | 2.4              |
| 14  | 月  | ごはん            | ○  | なすのカレー煮<br>コンソメスープ           |               | ぎゅうにゅう、ぶたにく、<br>なまあげ、とりにく                                     | にんにく、たまねぎ、にんじん、<br>なす、えだまめ、キャベツ                              | こめ、あぶら、さとう、<br>でんぱん、マカロニ               | 703             | 2.2              |
| 15  | 火  | パン             | ○  | SDGsビーフン<br>ビーンズサラダ<br>ぶどう   | ひろしま給食        | ぎゅうにゅう、ベーコン、<br>たこ、あかいんげんまめ、<br>あおえんどうまめ<br>ひよこまめ、まぐろ         | にんにく、たまねぎ、トマト、<br>グリーンアスパラガス、キャベツ、<br>えだまめ、とうもろこし、ぶどう        | パン、ビーフン、あぶら、<br>オリーブあぶら、さとう            | 715             | 3.4              |
| 16  | 水  | いわしの蒲焼丼        | ○  | さわやかあえ<br>みそ汁                |               | ぎゅうにゅう、いわし、<br>あぶらあげ、みそ                                       | しょうが、にんじん、キャベツ、<br>きゅうり、レモン、たまねぎ、ねぎ                          | こめ、でんぱん、あぶら、<br>さとう、じゃがいも              | 764             | 3.0              |
| 17  | 木  | ごはん            | ○  | 生揚げの中華煮<br>海藻サラダ             |               | ぎゅうにゅう、ぶたにく、<br>なまあげ、まぐろ、わかめ、<br>こんぶ、あかさくらそう、<br>くさわかめ、しろすぎのり | にんにく、しょうが、ほししいたけ、<br>たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、<br>キャベツ、きゅうり、とうもろこし   | こめ、ごまあぶら、<br>さとう、でんぱん                  | 729             | 2.4              |
| 18  | 金  | ごはん            | ○  | 赤魚の天ぷら<br>まごわやさしい煮<br>すまし汁   |               | ぎゅうにゅう、あかうお、<br>あげはん、こんぶ、だいず、ふ                                | にんじん、ごぼう、ほししいたけ、<br>こんにゃく、さやいんげん、<br>たまねぎ、えのきたけ、<br>かいわれだいこん | こめ、てんぷらこ、あぶら、<br>さといも、ごま、<br>ごまあぶら、さとう | 738             | 2.3              |
| 24  | 木  | ごはん            | ○  | ユーリンチー<br>キャベツの蒸し煮<br>わかめスープ |               | ぎゅうにゅう、とりにく、<br>わかめ                                           | しろねぎ、キャベツ、にんじん、<br>たまねぎ、かいわれだいこん                             | こめ、でんぱん、<br>あぶら、さとう                    | 757             | 2.4              |
| 25  | 金  | かぼちゃそぼろ<br>ごはん | ○  | 月見汁<br>月見ゼリー                 | 行事食<br>(月見)   | ぎゅうにゅう、とりにく、<br>たまご、あぶらあげ、みそ                                  | にんじん、かぼちゃ、さやいんげん、<br>たまねぎ、しめじ、ねぎ                             | こめ、あぶら、さとう、<br>さといも、しらたまだんご、<br>つきみゼリー | 784             | 3.0              |
| 28  | 月  | 親子丼            | ○  | けんちん汁                        |               | ぎゅうにゅう、とりにく、<br>たまご、あぶらあげ、とうふ                                 | にんじん、たまねぎ、<br>かいわれだいこん、ごぼう、<br>だいこん、こんにゃく、<br>しめじ、ねぎ         | こめ、さとう、<br>さといも、ごまあぶら                  | 738             | 2.8              |
| 29  | 火  | ごはん            | ○  | チリコンカン<br>野菜ソテー              |               | ぎゅうにゅう、とりにく、<br>あかいんげんまめ、<br>あおえんどうまめ、<br>ひよこまめ、ベーコン          | にんにく、たまねぎ、にんじん、<br>トマト、キャベツ、<br>あかピーマン、とうもろこし                | こめ、あぶら                                 | 717             | 2.2              |
| 30  | 水  | ごはん            | ○  | ししゃもの磯辺揚げ<br>柿なます<br>五目みそ汁   |               | ぎゅうにゅう、ししゃも、<br>あおのりこ、ぶたにく、<br>わかめ、みそ                         | だいこん、にんじん、かき、<br>しょうが、たまねぎ、<br>とうもろこし、ねぎ                     | こめ、てんぷらこ、<br>あぶら、さとう、じゃがいも             | 724             | 2.6              |

※物質の都合により、献立および食材を変更する場合があります。

日本食品標準成分表(八訂)により算出

今月の給食費 300 (円) × 18 (回) = 5,400 (円)