

9月給食献立表

中学校
A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 (kcal)	食塩 相当量 (g)
						主に体を作るもの	主に体の調子を整えるもの	主にエネルギーのもとになるもの		
2	火	呉っ子元氣カレー	○	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,にんじん,グリーンピース,パインアップル,もも	こめ,あぶら,じゃがいも,こめこ,さとう,レモンゼリー	803	2.0
3	水	ごはん	○	マーボー豆腐 冬瓜のスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,みそ,とりにく	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ねぎ,ほししいたけ,とうがん,かいわれだいこん	こめ,あぶら,さとう,でんぷん	709	2.9
4	木	中華冷麺	○	大学芋		ぎゅうにゅう,たまご,ぶたにく	にんじん,きゅうり,もやし	ちゅうかめん,あぶら,さつまいも,ごま,さとう	766	3.4
5	金	ごはん	○	鶏肉とフェジヨンの煮込み 野菜ソテー		ぎゅうにゅう,ひよこまめ,あかいんげんまめ,あおえんどうまめ,チーズ,とりにく,ベーコン	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト,キャベツ,あかピーマン,きピーマン,とうもろこし	こめ,じゃがいも,あぶら,こめこ	722	2.4
8	月	親子丼	○	みそ汁		ぎゅうにゅう,とりにく,たまご,あぶらあげ,みそ	にんじん,たまねぎ,かいわれだいこん,ねぎ	こめ,さとう,じゃがいも	722	3.0
9	火	パン	○	SDGsビーフン ビーンズサラダ ぶどう	ひろしま 給食	ぎゅうにゅう,ベーコン,たこ,ひよこまめ,あかいんげんまめ,あおえんどうまめ,まぐろ	にんにく,たまねぎ,トマト,グリーンアスパラガス,キャベツ,とうもろこし,ぶどう	パン,ビーフン,あぶら,オリーブあぶら,さとう	710	3.4
10	水	ごはん	○	レモン甘酢でさっぱりクロ ダイのから揚げ コーンキャベツ 旬菜汁	ひろしま 給食	ぎゅうにゅう,くろだい,あぶらあげ	レモン,キャベツ,とうもろこし,にんじん,ほししいたけ,はくさい,えのきたけ,かいわれだいこん	こめ,でんぷん,こめこ,あぶら,さとう,さといも	702	2.8
11	木	ごはん	○	なすのカレー煮 コンソメスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,なまあげ,とりにく	にんにく,たまねぎ,にんじん,なす,えだまめ,キャベツ	こめ,あぶら,こめこ,さとう,マカロニ	708	2.2
12	金	麦ごはん	○	まごわやさしい煮 かきたま汁 味噌付けのり		ぎゅうにゅう,あげはん,こんぶ,だいず,たまご,のり	にんじん,ごぼう,ほししいたけ,こんにゃく,さやいんげん,たまねぎ,かいわれだいこん	こめ,おおむぎ,じゃがいも,ごま,ごまあぶら,さとう,でんぷん	705	2.5
16	火	ごはん	○	生揚げの中華煮 海藻サラダ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,なまあげ,まぐろ,わかめ,こんぶ,あかさくらそう,くきわかめ,しろすぎのり	にんにく,しょうが,ほししいたけ,たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	こめ,ごまあぶら,さとう,でんぷん	727	2.0
17	水	かぼちゃそぼろ ごはん	○	けんちん汁		ぎゅうにゅう,とりにく,たまご,あぶらあげ,とうふ	にんじん,かぼちゃ,さやいんげん,ごぼう,だいこん,こんにゃく,しめじ,ねぎ	こめ,あぶら,さとう,さといも,ごまあぶら	709	2.8
18	木	いわしの蒲焼丼	○	さわやかあえ すまし汁		ぎゅうにゅう,いわし,ふ	しょうが,にんじん,キャベツ,きゅうり,レモン,たまねぎ,えのきたけ,かいわれだいこん	こめ,でんぷん,あぶら,さとう	725	2.7
19	金	ごはん	○	ホイコーロー サンラータン		ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,とりにく,たまご	にんじん,たけのこ,エリンギ,キャベツ,ピーマン,ほししいたけ,もやし	こめ,あぶら,さとう,はるさめ,でんぷん	705	2.5
22	月	ごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ 柿なます 五目みそ汁		ぎゅうにゅう,ししゃも,あおのりこ,ぶたにく,わかめ,みそ	だいこん,にんじん,かき,しょうが,たまねぎ,とうもろこし,ねぎ	こめ,てんぷらこ,あぶら,さとう,じゃがいも	722	2.6
24	水	ごはん	○	筑前煮 団子汁 レモンゼリー	福岡県の 郷土料理	ぎゅうにゅう,とりにく,あぶらあげ	たけのこ,にんじん,こんにゃく,ほししいたけ,さやいんげん,だいこん,しめじ,かいわれだいこん	こめ,さといも,あぶら,さとう,しらたまだんご,レモンゼリー	727	2.2
25	木	ごはん	○	ユーリンチー キャベツの蒸し煮 わかめスープ		ぎゅうにゅう,とりにく,かまぼこ,わかめ	しろねぎ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,かいわれだいこん	こめ,でんぷん,あぶら,さとう	745	2.4
26	金	ごはん	○	さばのみそ煮 添え野菜 いものこ汁	東北地方の 郷土料理	ぎゅうにゅう,さば,みそ,とりにく	しょうが,キャベツ,もやし,にんじん,ごぼう,だいこん,しめじ,こんにゃく,しろねぎ	こめ,さとう,あぶら,さといも	704	2.4
29	月	中間試験								
30	火	中間試験								

※物資の都合により、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）× 17（回） = 5,100（円）