

9月 給食献立表

日光市立小林中学校

日	献立	献立				5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ						
1	金 ご飯 牛乳 冷やっこ おかか和え ビリ辛肉じゃが	豆腐 けずり節 豚肉 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ きゅうり しらたき もやし ごぼう たまねぎ グリーンピース	ご飯 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま	794	25.7	16.6	2.6
4	月 コッペパン 牛乳 コロッケ ビーンズサラダ 冬瓜のスーフ	コロッケ ビーンズミックス 鶏肉	牛乳	にんじん	きゅうり コーン 冬瓜 しいたけ ねぎ しょうが	コッペパン	サラダ油 ドレッシング	807	28.0	34.7	3.0
5	火 ご飯 牛乳 しゅうまい チンジャオロース 中華風コーンスーフ ※2年マイ・チャレンジ	しゅうまい 豚肉 卵	牛乳	青ピーマン にんじん ほうれん草	たけのこ しいたけ しょうが コーン	ご飯 砂糖 でん粉	サラダ油	866	32.1	24.4	2.4
6	水 牛乳 野菜スープ ※1・3年ピザづくり ※2年マイ・チャレンジ	鶏肉	牛乳	にんじん さやえんどう	たまねぎ キャベツ もやし		サラダ油	215	12.4	11.6	1.2
7	木 ご飯 牛乳 さんまかぼすれモン煮 れんごんのきんぴら 雷汁 ※2年マイ・チャレンジ	さんまかぼすれモン煮 さつまいも揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん	れんごん ごぼう こんにゃく	ご飯 砂糖	サラダ油 ごま	863	29.9	27.1	3.2
8	金 ご飯 牛乳 豚肉と野菜の味噌炒め ワンタンスーフ	豚肉 なると	牛乳	にんじん 青ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく 白菜 たけのこ	ご飯 でん粉 ワンタン	サラダ油	801	27.6	20.0	2.4
11	月 コッペパン 牛乳 冷やし中華 肉団子	ハム 肉団子	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり もやし	コッペパン 中華麺	ごま油 ごま	747	47.9	23.7	3.1
12	火 【ご飯の日献立】 ご飯 牛乳 みなみかます味噌焼き ひじきの炒め煮 むらくも汁	みなみかます味噌焼き 油揚げ 鶏肉 卵	牛乳	にんじん	しらたき たまねぎ	ご飯 でん粉 砂糖	サラダ油	781	32.4	22.2	2.5
13	水 コッペパン 牛乳 ハンバーグ コールドスローサラダ わかめスープ	ハンバーグ 豆腐 卵	牛乳		たまねぎ きゅうり チンゲン菜 キャベツ コーン 白菜	コッペパン	ハヤシルウ バター ごま ドレッシング	761	34.5	33.1	3.5
14	木 タコライス 牛乳 もずくスープ アセロラゼリー	豚肉	牛乳 粉チーズ もずく	にんじん トマト 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ たけのこ もやし	ご飯 アセロラゼリー	サラダ油 ごま	821	26.8	21.3	2.9
15	金 地区新人大会のため給食なし										
19	火 ご飯 牛乳 納豆 即席揚げ 筑前煮	納豆 鶏肉 さつまいも揚げ	牛乳	にんじん さやえんどう	キャベツ きゅうり しょうが ごぼう たけのこ だいごん こんにゃく しいたけ	ご飯 さといも 砂糖	ごま サラダ油	797	30.9	18.6	2.7
20	水 【地産地消献立：なす】 コッペパン 牛乳 なす入りミートスパゲティ グリーンサラダ	豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト フロッコリー	たまねぎ なす にんにく きゅうり コーン グリーンアスパラガス	バターロール スパゲティ	サラダ油 ドレッシング	748	28.1	29.0	2.6
21	木 ご飯 牛乳 ししゃもフライ 切り昆布の煮物 みぞ汁	ししゃもフライ 油揚げ 豚肉 味噌	牛乳 こんぶ	にんじん	だいごん ごぼう こんにゃく ねぎ	ご飯 砂糖	サラダ油	771	24.6	23.2	2.5
22	金 ご飯 牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ 県産ヨーグルト	豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり コーン こんにゃく	ご飯 じゃがいも	サラダ油 カレールー ドレッシング	895	25.0	24.2	2.9
25	月 コッペパン 牛乳 焼きそば カリコリサラダ	豚肉 イカ ちくわ	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ だいごん きゅうり	コッペパン 中華麺	サラダ油 ドレッシング	754	32.0	23.9	3.4
26	火 ご飯 牛乳 厚焼き卵 塩昆布あえ 豚汁	厚焼き卵 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 塩こんぶ	にんじん	キャベツ だいごん もやし たまねぎ 白菜 こんにゃく	ご飯 じゃがいも	ごま油 サラダ油	777	26.0	20.7	2.6
27	水 キャラメル揚げパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 フロッコリーサラダ	鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん フロッコリー	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり	コッペパン マカロニ	バター ベシャメルソース サラダ油	804	28.5	33.0	2.7
28	木 ご飯 牛乳 麻婆豆腐 ナムル 焼きぎょうざ	豚肉 豆腐 ぎょうざ	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	ねぎ しょうが にんにく たけのこ しいたけ もやし	ご飯	サラダ油 ごま ドレッシング ごま油	852	33.2	25.0	2.3
29	金 【お月見献立】 ご飯 牛乳 さばの味噌煮 ごま和え けんちん汁 十五夜デザート	さばの味噌煮 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ ごぼう だいごん こんにゃく 白菜	ご飯 砂糖 十五夜デザート	ごま サラダ油 ごま油	888	26.7	23.9	2.7

9月の給食目標 「食事のきまりを守ろう」

最近夏バテ気味という生徒は、この機会にもう一度食事について考えてみましょう。

さて、今月の目標は「食事のきまりを守ろう！」です。特に、給食のきまりには、「給食当番は白衣を着る」「他の人は協力する」

「ランチオンマットを敷く」といったものがあります。食事のきまりを守り、より楽しい給食の時間にしましょう！

※中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal、たんぱく質34.2g、脂質27.6g

