



9月 給食献立表



日光市立大沢中学校

日 曜	献 立	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		エネルギー タンパク質 脂質 塩分
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 油脂	
1 木	ご飯 牛乳 てんぐにらまんじゅう チンジャオロースー 五目ワタンスープ	てんぐにらまんじゅう 豚肉 鶏肉 なると	牛乳	にんじん 青ピーマン	たけのこ しいたけ しょうが 玉ねぎ 白菜	ご飯 片栗粉 ワタナン	油	833 30.2 20.7 2.7
2 金	ご飯 牛乳 野菜かき揚げ 天丼のたれ もみ漬け むらくも汁	鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん	野菜かき揚げ キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが	ご飯 片栗粉	油 ごま	864 23.3 29.3 3.0
5 月	セルフドック (ソーセージ・ポイルキャベツ・ケチャップ) 牛乳 きつねうどん	ソーセージ 鶏肉 油揚げ なると	牛乳	にんじん	キャベツ しいたけ ねぎ	ミルクパン うどん		847 35.1 36.3 3.8
6 火	ご飯 牛乳 いわしのごまみそ煮 磯和え 肉じゃが	いわしのごまみそ煮 豚肉	牛乳 のり	にんじん きぬさや ほうれん草	もやし 玉ねぎ しらたき	ご飯 じゃがいも	油 ごま	815 26.6 18.9 2.3
7 水	ミルクパン 牛乳 マーシャルピーンズ チキンのオープン焼き ブロッコリーサラダ 野菜スープ	チキンのオープン焼き 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん きぬさや	きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ もやし	ミルクパン マーシャルピーンズ	ドレッシング	836 35.2 35.5 3.2
8 木	麦ご飯 牛乳 ハヤシライス ほうれん草のサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草 グリーンピース	玉ねぎ きゅうり コーン	麦ご飯 じゃがいも	油 マヨネーズ	848 26.6 28.6 2.5
9 金	【お月見献立】 ご飯 牛乳 さんまの竜田揚げ ごま和え いものこ汁 お月見デザート	さんまの竜田揚げ 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	もやし ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	ご飯 さといも お月見デザート	油 ごま	879 27.9 30.5 2.2
12 月	米粉パン 牛乳 とちおとめジャム スパゲティナポリタン キャベツのサラダ	ベーコン ウィンナー	牛乳 粉チーズ	にんじん 青ピーマン トマト缶	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン	米粉パン とちおとめジャム スパゲティ	バター ドレッシング	789 28.2 30.3 2.8
13 火	【運動会予行】 ご飯 牛乳 ルーロー飯 大根スープ ジョア	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 ジョア	チンゲンサイ にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ たけのこ もやし 大根	ご飯 片栗粉	油 ごま油	878 34.9 27.5 2.4
14 水	【地産地消：ヤシオマス】 ご飯 牛乳 ヤシオマスたまり醤油漬け ひじきの炒め煮 味噌汁	ヤシオマスたまり醤油 さつま揚げ 豆腐 大豆水煮	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	大根 ねぎ しらたき	ご飯	油	786 37.5 21.3 2.4
15 木	【運動会】 ご飯 牛乳 スタミナ丼 きものこ汁 とちおとめいちごアイス	豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ にんにく しょうが こんにゃく 大根 しめじ ねぎ なめこ たもぎたけ	ご飯 さといも とちおとめアイス	油	801 25.0 25.5 2.77
16 金	【運動会予備日】 ご飯 牛乳 ポークしゅうまい ナムル 麻婆豆腐	ポークしゅうまい 豚肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	もやし ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	ご飯	油 ごま油 ごま	875 34.8 27.2 2.4
19 月	敬 老 の 日							
20 火	【地産地消：なす】 ご飯 牛乳 なす入りチキンカレー ハムと大根のサラダ ヨーグルト	鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	トマト缶 にんじん	にんにく しょうが なす 玉ねぎ きゅうり 大根	ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	922 29.4 29.9 2.6
21 水	ミルクパン 牛乳 はちみつ&マーガリン 焼きそば カリフラワーサラダ	豚肉 ちくわ ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ カリフラワー	ミルクパン 焼きそば はちみつ&マーガリン	油 ドレッシング	807 27.4 26.9 3.1
22 木	ご飯 牛乳 春巻き 中華くらげ和え 八宝菜	春巻き 中華くらげ なると いか 豚肉	牛乳	にんじん	大根 きゅうり 白菜 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	ご飯 片栗粉	油 ごま ごま油	890 28.0 31.6 1.9
23 金	秋 分 の 日							
26 月	バターロール 牛乳 トマトミートオムレツ ピーンズサラダ マカロニのクリーム煮	オムレツ 鶏肉 ピーンズミックス	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン 玉ねぎ	バターロール マカロニ	マヨネーズ ドレッシング バター	832 31.9 32.7 3.0
27 火	ご飯 牛乳 納豆 小松菜のおひたし 筑前煮	納豆 鶏肉 さつま揚げ かつおぶし	牛乳	にんじん 小松菜 きぬさや	もやし ごぼう たけのこ しいたけ 大根 こんにゃく	ご飯 さといも	油	789 31.3 18.3 2.3
28 水	黒パン 牛乳 ポテトカップグラタン かんぴょうサラダ ポークピーンズ	水煮大豆 豚肉 ベーコン ハム	牛乳	にんじん パセリ	かんぴょう コーン きゅうり 玉ねぎ	黒パン グラタン じゃがいも	油 ドレッシング	811 33.2 30.4 2.6
29 木	【地産地消：あゆ】 ご飯 牛乳 あゆの甘露煮 きんぴらごぼう キムチ豚汁	あゆの甘露煮 豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく 大根 玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ	ご飯 じゃがいも	油 ごま	826 32.7 22.4 2.6
30 金	ご飯 牛乳 鶏のから揚げ ハムとにらの和え物 さつま汁	鶏肉 ハム 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが にら もやし 大根 ごぼう こんにゃく さつまいも ねぎ	ご飯 片栗粉	油 ごま ラー油 ドレッシング	871 31.3 26.1 2.6

※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

※献立は都合により変更になる場合があります。