



9月の給食予定表



令和4年(中学校用)

銚子市学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料名						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
			血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		働く力になるもの		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2	金	麦飯 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉のマリネ 野菜炒め ヨーグルト	油揚げ みそ 豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト わかめ	小松菜 人参 ピーマン 赤ピーマン	長葱 玉葱 レモン果汁 もやし	米 パン めん 砂糖 いも類 砂糖 澱粉	ごま油 油 ごま	891 37.4 25.5
5	月	白飯 牛乳 ポークカレー 変わり目玉焼き おかひじきのサラダ アップルシャーベット	豚肉 ツナ 卵	牛乳	人参 おかひじき	にんにく 玉葱 ひよこ豆 りんご キャベツ とうもろこし	米 じゃが芋	油 ごま ルウ バター ドレッシング	868 27.1 24.8
6	火	白飯 牛乳 白菜とベーコンのみそ汁 鮭のなかおちカツ (パックスソース) 明太ポテトサラダ	ベーコン 鮭 みそ 明太子	牛乳	人参 小松菜	白菜 もやし えのきたけ きゅうり キャベツ	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング マヨネーズ	855 25.2 30.5
7	水	白飯 牛乳 卵とわかめのスープ えび焼売② もやしのピリ辛炒め マンゴープリン	なると 卵 豚肉 えび すりみ	わかめ 牛乳	人参 チンゲン菜 ピーマン	玉葱 もやし 長葱	米 砂糖 澱粉 プリン 焼売の皮	油 ラー油	802 28.9 22.5
8	木	ミルクロールパン 牛乳 コーンポターージュ スコッチエッグ 豆入りツナサラダ (いちご&マーガリン)	鶏肉 卵 ツナ	スキムミルク 牛乳	人参 パセリ	玉葱 いんげん とうもろこし ひよこ豆 キャベツ きゅうり	パン ジャム	油 ルウ マーガリン ドレッシング	874 33.9 33.8
9	金	栗ご飯 牛乳 里芋汁 いわし揚げ玉フライ 豚肉と昆布の炒め煮 お月見団子	豆腐 かまぼこ いわし 豚肉 ちくわ	牛乳 昆布	人参 小松菜 いんげん	長葱 こんにゃく	米 栗 団子 里芋 パン粉 砂糖 小麦粉	油	874 33.9 33.8
12	月	白飯 牛乳 鶏肉とキャベツのみそ汁 ハンバーグ照り焼きソース いんげんごま炒め	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	人参 いんげん	キャベツ 長葱 もやし 玉葱 えのきたけ	米 澱粉 砂糖	ごま油 ごま 油	804 31.2 24.3
13	火	白飯 牛乳 じゃが芋のみそ汁 さば竜田揚げ ブロッコリーおかかマヨ風味和え (ひじきのり)	油揚げ みそ さば かつおぶし	牛乳 わかめ ひじきのり	人参 いんげん ブロッコリー	玉葱	米 じゃが芋 澱粉	油 ドレッシング	880 30.6 33.5
14	水	茹でスパゲティ 牛乳 ミートソース 5種の野菜のキッシュ パン	豚肉 大豆 卵	牛乳	人参 赤ピーマン かぼちゃ トマト ブロッコリー	にんにく 玉葱 セロリー マッシュルーム パイン	麺 じゃが芋 小麦粉 砂糖	オリーブオイル ルウ	864 30.8 23.5
15	木	食パン 牛乳 トマト入り卵スープ ほきタルタルフライ ツナポテトサラダ (ブルーベリージャム)	ベーコン 鶏肉 卵 ほき ツナ	牛乳	人参 トマト ほうれん草	玉葱 きゅうり キャベツ	パン ジャム 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油 ドレッシング タルタルソース	828 31.7 39.2
16	金	白飯 牛乳 豚汁 鶏竜田揚げ 手づくりひじきふりかけ (アーモンドフィッシュ)	豚肉 油揚げ みそ 鶏肉 豆腐 かつおぶし	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 長葱 ごぼう こんにゃく	米 じゃが芋 澱粉 砂糖	油 ごま ごま油 アーモンド	858 35.9 27.3
19	月	敬老の日							
20	火	白飯 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー フルーツ杏仁	豚肉 豆腐 みそ 大豆 鶏肉 卵	牛乳	人参 にら	にんにく 玉葱 しょうが 長葱 しいたけ もやし たけのこ きゅうり	米 春雨 砂糖 澱粉 フルーツ杏仁	油 ごま ごま油 ドレッシング	802 28.0 19.3
21	水	白飯 牛乳 のり入りみそ汁 かつおコロッケ 春雨入り野菜炒め (パックスソース・ブチアセラゼリー)	油揚げ みそ かつお 豆腐 豚肉	牛乳 のり	小松菜 人参 ピーマン	長葱 しょうが 玉葱 キャベツ もやし	米 春雨 ゼリー じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖	油	825 26.8 24.7
22	木	コッペパン 牛乳 シーフードシチュー ソーセージ (パックケチャップ) キャベツンテー	ベーコン ウィナー えび ほたて	スキムミルク	人参 アスパラ ピーマン	玉葱 キャベツ	パン じゃが芋 米粉	油 豆乳クリーム バター	867 33.6 40.3
23	金	秋分の日							
26	月	白飯 牛乳 ハッシュドポーク オムレツ シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング)	豚肉 豆腐 みそ 大豆 鶏肉 卵 ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト 赤ピーマン ブロッコリー	玉葱 にんにく ひよこ豆 キャベツ きゅうり マッシュルーム	米 じゃが芋 砂糖 澱粉 クルトン	油 ルウ ドレッシング	850 29.5 26.9
27	火	白飯 牛乳 もずく入りかき玉汁 さばのみそ煮 じゃが芋のそぼろ煮	卵 なると さば みそ 豚肉	もずく 牛乳	人参 いんげん	長葱 えのきたけ	米 じゃが芋 砂糖 澱粉	油	858 35.5 25.2
28	水	わかめご飯 牛乳 つみれ汁 鶏の唐揚げ② ブロッコリーツナサラダ	いわし つみれ 豆腐 みそ 鶏肉 ツナ	わかめ	人参 ブロッコリー 小松菜	えのきたけ 長葱 しょうが 大根 きゅうり とうもろこし	米 澱粉	油 ドレッシング	797 33.1 30.6
29	木	パンズパン 牛乳 ミネストローネ マヨたまカツ キャベツサラダ パインゼリー (ミルメーク・パックスソース)	ベーコン 鶏肉 卵 豚肉 ツナ	牛乳	トマト 人参 パセリ ピーマン	玉葱 キャベツ ズッキーニ にんにく 枝豆 きゅうり とうもろこし	パン ゼリー 麦 パン粉 ミルメーク 砂糖 小麦粉 じゃが芋	オリーブオイル 油 マヨネーズ ドレッシング ごま	818 27.5 29.8
30	金	白飯 牛乳 豚キムチスープ チーズはんぺんフライ (パックスソース) 野菜炒め	豚肉 厚揚げ みそ はんぺん	牛乳 チーズ	人参 にら ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが 長葱 大根 白菜 もやし 玉葱	米 小麦粉 パン粉	油 ごま	831 29.0 24.9
<p>☆都合により、献立内容を変更することがあります。 ☆2日(金)のヨーグルトは、業者より直接配送・容器回収になります。</p>								<p>1ヶ月の 平均栄養量</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 塩分</p>	<p>844 31.0 28.4 3.0</p>
<p>お知らせ 7月分給食費が8月31日(水)、9月分給食費が10月31日(月)に引き落としになります。口座の確認をお願いいたします。</p>								<p>中学生の 1食あたり 栄養基準量</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 塩分</p>	<p>830 35.3 23.1 2.5</p>

☆夏休みも終わり、新学期が始まりましたね！まだまだ暑い日が続きますが、体調管理をしっかりと、元気に登校しましょう！