



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 小麦 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 (パックソース) 明太ポテトサラダ | ベーコン 鮭 みそ 明太子 | 牛乳 魚 | 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 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 (パックソース・ブチアセロゼリー) | 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quetteチャップ) キャベツンテー | ベーコン ウイナ 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 ごま 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 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 |
| | | | | | | | 1ヶ月の 平均栄養量 | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 | 844 31.0 28.4 3.0 |
| | | | | | | | 中学生の 1食あたり 栄養基準量 | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 | 830 35.3 23.1 2.5 |

☆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。

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。



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！

