



学校給食献立予定表(9月)



須賀川市立第三中学校

日 曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う				栄 養 価				
		血 や 肉 や 骨 に なる 食 品	体 の 調 子 を 整 え る 食 品	熱 や 力 に なる 食 品	調 味 料 そ の 他	1人当り	たんぱく質	脂質	加ゆり	塩分
2月	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 生揚げ	ピーマン キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん 干しいたけ しょうが 小松菜	給食用精米 おおむぎ 油 三温糖 片栗粉 はるさめ	7M7Z ャトガ ャン 酒 しょうゆ 中華味 こしょう	753	28.9	19.2	300	2.0
3火	減量バターロール 牛乳 チキングラタン コンソメスープ	牛乳 とり肉 牛乳 チーズベーコン	たまねぎ マッシュルーム ねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう パセリ	パン マカロニ 無塩バター 油 ベンジャメルソース	こしょう コンソメ しょうゆ	843	31.0	38.8	423	3.0
4水	麦ごはん 牛乳 鶏肉のゴマ味噌煮 キャベツともやしのおひたし	牛乳 とり肉 なまあげ みそ 糸かつお節 さつま揚げ	にんじん ごぼう キャベツ いら もやし	給食用精米 おおむぎ こんにゃく じゃがいも 油 白すり胡麻	しょうゆ トウバンジャン 酒	734	31.1	18.7	410	1.7
5木	岩瀬支部駅伝大会のため給食なし(弁当持参)									
6金	麦ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め じゃが芋の味噌汁	牛乳 ぶた肉 なまあげ みそだしパック	たまねぎ にんじん いら もやし にんにく しょうが こまつな ねぎ	給食用精米 おおむぎ 白いり胡麻 片栗粉 油 じゃがいも	みりん 酒 しょうゆ	766	29.6	22.7	371	1.9
9月	(白熊園思い出のメニュー) 麦ごはん 牛乳 豚肉の変わり揚げ 大根のゆかり漬 味噌汁	牛乳 ぶた肉 とうふ みそだしパック	きゅうり だいこん うめゆかり こまつな ねぎ	給食用精米 おおむぎ 片栗粉 フレンチ フライドポテト 油 砂糖 白いり胡麻	しょうゆ 酒	820	28.6	26.0	397	2.5
10火	ソフト麺 牛乳 ごもくうどんの汁 ほうれん草の卵チーズあえ プリン	牛乳 とり肉 油揚げ みそ 卵 サラダ用チーズ	だいこん にんじん はくさい ねぎ ごぼう ほうれんそう もやし	ソフトめん さといも 油 三温糖 プリン	しょうゆ 酒	898	40.5	25.2	483	2.8
11水	麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 えのきのみそ汁 切干大根ともやしのカレー炒め	牛乳 さば味噌煮 ベーコンあぶらあげ みそ だしパック	たまねぎ にんじん もやし 切干大根 さやえんどう えのきたけ こまつな ねぎ だいこん	給食用精米 おおむぎ 油 三温糖	カレー粉 塩 中華スープ しょうゆ	786	30.6	22.0	368	2.8
12木	地区音楽祭のため給食なし(弁当持参)									
13金	麦ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが ひじきのナムル ホタテフライ	牛乳 とり肉 錦糸卵 ホタテフライ	にんじん たまねぎ インゲン 干ひじき ほうれんそう もやし	給食用精米 おおむぎ 油 じゃがいも しらたき 三温糖 白いり胡麻 ごま油	しょうゆ 酢 酒 みりん ソース	890	33.4	24.2	367	2.9
17火	学習旅行、職場体験学習のため給食なし(弁当持参)									
18水	(食育の日) 麦ごはん 牛乳 さんまの蒲焼 おかか和え 小松菜と大根のみそ汁	牛乳 さんま開き かつお節 あぶらあげ みそ だしパック	キャベツ にんじん ほうれんそう こまつな ねぎ だいこん もやし	給食用精米 おおむぎ 片栗粉 油 三温糖	しょうゆ みりん	824	27.8	29.0	384	2.1
19木	黒砂糖コッペパン 牛乳 チキンサラダ ワンタンスープ	牛乳 チキン ぶた肉	キャベツ きゅうり にんじん しめじ もやし たまねぎ ほうれんそう	パン 黒砂糖 油 ワンタン	酢 コンソメ こしょう 塩	673	28.7	18.4	347	2.9
20金	(地産地消献立) 麦ごはん 牛乳 ポークカレー こんにゃくのごまサラダ	牛乳 ぶた肉 シーチキン	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう	給食用精米 おおむぎ 油 じゃがいも しらたき 白すり胡麻 三温糖	カレーソース ケチャップ チャツネ しょうゆ 酢 こしょう りんごソース	834	29.5	23.4	322	3.2
24火	コッペパン 牛乳 白身魚のフライ 青梗菜のスープ フレンチサラダ	牛乳 白身魚フライ ベーコン	コーン キャベツ きゅうり にんじん だいこん 青梗菜 しいたけ	パン 油 砂糖 タルタルソース	こしょう 酢 鶏ガラスープ 塩	809	27.9	35.7	458	3.6
25水	新人戦のため給食なし(弁当持参)									
26木	新人戦のため給食なし(弁当持参)									
27金	新人戦(予備日)のため給食なし(弁当持参)									
30月	麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き キャベツとにらのボン酢あえ さつま汁	牛乳 とり肉 糸かつお節 あぶらあげ かつお節厚削り みそ	しょうが キャベツ いら ごぼう にんじん だいこん ねぎ	給食用精米 おおむぎ 三温糖 さつまいも つぎこんにゃく	しょうゆ 酢 みりん 酒	748	29.5	20.2	328	2.5

※食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

学校給食 実施基準値	中学校生徒 (12~14歳の場合)	830	34.2	23.1	450	2.5未満
---------------	----------------------	-----	------	------	-----	-------

