



9月分 給食献立予定表

きゅう しく こん だて よ てい ひょう



相馬市立向陽中学校

日付	主食	献立表	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂肪(g) 塩分(g)	お も な 材 料					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
1 (火)		牛乳 食パン ミネストローネ ジャム 鮭フライ タルタルソース レタス	872 36.1 32.4 3.57	牛乳 さけ	ベーコン たまねぎ にんにく カットトマト キャベツ	にんじん セロリー コーン レタス	パン マカロニ 薄力粉 タルタルソース	ジャム じゃがいも サラダ油	
2 (水)		牛乳 カレーピラフ 青梗菜スープ モーモーゼリー	807 26.6 18.9 2.24	牛乳 ベーコン	豚肉 たまねぎ もやし チンゲン菜	コーン にんじん グリーンピース	マロニー 給食用精米 おおむぎ		
3 (木)		牛乳 五目ラーメン 春巻 ぶどう	813 32.7 20.9 3.82	豚肉 いか 五目春巻 牛乳	エビ あさり 牛乳	にんじん しょうが ねぎ チンゲン菜 味付メンマ	中華めん ごま油 でん粉	サラダ油	
4 (金)		牛乳 麦ごはん 鶏肉の唐揚げ 大根のみそ汁 ごまネーズあえ	859 29.3 29.3 3.28	とり肉 みそ ハム 牛乳	とうふ かつお節 牛乳	にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう	給食用精米 強化米 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	おおむぎ さとう サラダ油 ごま油	
7 (月)		牛乳 麦ごはん 手作りハンバーグ もずくスープ もやしのキムチあえ	758 28.4 22.7 3.12	牛乳 豚肉 もずく ベーコン	牛肉 卵 とうふ	たまねぎ しいたけ にんじん きゅうり キムチ	給食用精米 強化米 上白糖 ごま油 胡麻	おおむぎ パン粉 ごま	
8 (火)		1・3年生のみ給食 牛乳 コッペパン マカロニグラタン キャベツと卵のスープ ソフール ジャム	900 39.1 27.0 3.11	とり肉 牛乳 チーズ ソフール	ムキエビ 卵 ウィンナー ソフール	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ こまつな	パン マカロニ パン粉 サラダ油 ジャム		
9 (水)		鉄分アップ献立 1・3年生のみ給食 牛乳 マーボー丼 フルーツ杏仁 ほうれん草とあさりのスープ	851 34.3 24.1 2.38	ぶた肉 みそ ベーコン 牛乳	とうふ あさり 牛乳	しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ ほうれんそう	給食用精米 強化米 さとう 片栗粉 上白糖	強化米 ごま油 上白糖	
10 (木)		カミカミ献立 牛乳 なめこうどん にぼしとさつまいもの揚げ煮	894 36.4 19.3 4.81	ぶた肉 かつお だいず 牛乳	なると いかなご 牛乳	たまねぎ こまつな ねぎ	ソフトめん さつまいも 水あめ いり胡麻	サラダ油 さとう いり胡麻	
11 (金)		牛乳 ポークカレー かぼちゃと豆のサラダ ジュレ	879 30.0 22.9 3.47	豚肉 牛乳	チーズ	たまねぎ にんにく グリーンピース かぼちゃ きゅうり	給食用精米 じゃがいも 和風ドレ ジュレ	おおむぎ サラダ油 ジュレ	
14 (月)		牛乳 麦ごはん 酢豚 中華風サラダ 味付けのり	827 29.4 22.1 2.26	ぶた肉 牛乳 ハム	うずら卵 錦糸卵 のり	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり	給食用精米 強化米 でん粉 さつまいも	おおむぎ 上白糖 サラダ油	
15 (火)		牛乳 ウィンナードックパン クラムチャウダー 梨	870 34.2 36.4 3.91	ウィンナー 牛乳 あさり	チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ なし	パン バター サラダ油	じゃがいも 小麦粉	
16 (水)		牛乳 大根菜ごはん 肉じゃが のりあえ	789 33.5 16.2 4.72	じゃこ 豚肉 のり	牛乳 なまあげ	だいこん葉 にんじん さやいんげん しいたけ ほうれんそう もやし	給食用精米 強化米 さとう こんにやく サラダ油	おおむぎ ごま じゃがいも サラダ油	
17 (木)		牛乳 みそラーメン スイートポテトサラダ	854 33.6 22.7 3.3	ぶた肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	もやし キャベツ コーン しょうが きゅうり	中華めん マヨネーズ	さつまいも	
18 (金)		日本型食事の日 牛乳 麦ごはん 揚げそばのおろし和え けんちん汁 佃煮	844 28.5 28.3 3.79	サバ切身 かつお節 ひじき 牛乳	とうふ みそ 牛乳	しょうが にんじん ごぼう	給食用精米 強化米 でん粉 上白糖	おおむぎ じゃがいも サラダ油	
24 (木)		牛乳 カレーうどん フルーツゼリー わかめとコーンのサラダ	860 36.0 26.5 5.79	ぶた肉 かつお節 わかめ	なると 牛乳	にんじん たまねぎ こまつな コーン きゅうり レタス	ソフトめん ごま		
25 (金)		牛乳 さつま芋ごはん ポパイサラダ 芋の子汁	705 29.8 21.8 3.21	ハム ぶた肉 かつお節 牛乳	とうふ みそ 牛乳	ほうれんそう きゅうり にんにく にんじん だいこん いもがら	給食用精米 強化米 さつまいも ごま さとう サラダ油	強化米 さつまいも ごま さとう	
28 (月)		牛乳 ひじきごはん 豆腐となめこの味噌汁 小松菜サラダ	907 24.1 27.4 2.98	とり肉 油揚げ とうふ みそ	ひじき 牛乳 かつお節 ツナ	にんじん グリーンピース ねぎ きゅうり	給食用精米 強化米 米こん さとう ごま	強化米 サラダ油 ごま	

相馬地区新人大会のため お弁当

学校給食 栄養基準	820	カロリー(kcal)	835	月平均の 栄養価	※材料・その他の都合で献立が変わることがあります。
	30.0	タンパク(g)	32.0		
	25.0	脂肪(g)	23.9		
	3.0	塩分(g)	3.58		

* 学校給食栄養基準とは、文部科学省が定めた生徒1人1食当たりに必要な栄養摂取基準です。

旬の果物 梨

秋はいろいろな果物が実る季節です。その一つに梨があります。梨は日本でとても古くから栽培され、弥生時代の頃から食べられていたそうです。江戸時代には100種類も作られていました。明治時代になると、甘く柔らかい品種が作られるようになりました。梨は皮の色から赤梨と青梨に分けられます。

- 青梨 二十世紀 など
- 赤梨 幸水 豊水 など

おいしい梨の選び方

