



# 9月分給食献立予定表



H29年度9月 相馬市立向陽中学校

日付	主食	献立名	エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	主な材料名						
				血や肉になる		体の調子をととのえる		カや熱のもとになる		
1(金)	麦ごはん	カルシウムUPメニュー 麦ごはん 牛乳 いり鶏 ポパイサラダ のり佃煮	785 27.9 25.1 1.6	のり佃煮 ハム とり肉	なまあげ 牛乳	コーン れんこん たけのこ ほうれんそう	にんにく しいたけ グリーンピース きゅうり にんにく	ごぼう にんじん	砂糖 白すり胡麻 大麦 こんにゃく	サラダ油 給食精米 強化米
4(月)	麦ごはん	豚キムチ丼 牛乳 中華サラダ もずくスープ	795 31.3 22.9 3.2	ぶた肉 ハム もずく	牛乳 卵 とうふ	生姜 ねぎ にら にんじん	にんにく キムチ たまねぎ もやし	きゅうり	給食精米 強化米 ごま マロニー	大麦 ごま油 砂糖 ドレッシング
5(火)	食パン	食パン 牛乳 ジャム 鮭フライ タルタルソース ミネストローネ	843 36.0 30.3 2.8	牛乳 ベーコン	鮭 卵	メンマ にんじん セロリー コーン	たまねぎ キャベツ トマト		食パン 薄力粉 タルタルソース じゃがいも	ジャム パン粉 サラダ油 シュルマカロニ
6(水)	ひじき ごはん	鉄分UPメニュー ひじきごはん 牛乳 肉団子 青菜と高野豆腐のみそ汁	740 26.4 20.0 3.0	とり肉 あぶらあげ 肉団子 みそ	ひじき 牛乳 凍豆腐 かつおぶし	にんじん グリーンピース たまねぎ ほうれんそう	ごぼう レタス もやし		給食精米 強化米 砂糖 いりごま	大麦 サラダ油
7(木)	中華麺	塩タン麺 牛乳 餃子 ぶどう	758 34.6 22.1 4.4	豚肉 いか 牛乳	なると エビ 餃子	メンマ にんじん にら きくらげ	もやし キャベツ ねぎ 生姜	ぶどう	中華めん 清酒	サラダ油 いりごま
8(金)	麦ごはん	麦ごはん 牛乳 鶏肉の七味焼 フレンチ和え マロニース	801 30.8 26.7 2.5	ベーコン 牛乳	うずら卵 とり肉	しいたけ キャベツ 生姜 にんにく	にんじん たまねぎ ねぎ レタス	きゅうり コーン	給食精米 強化米 ごま油 マロニー	大麦 砂糖 ドレッシング
11(月)	麦ごはん	麦ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 五目きんぴら風 にらのみそ汁	741 32.7 19.0 3.2	牛乳 さつまあげ なまあげ かつおぶし	ホッケ 大豆 味噌	ごぼう にら	にんじん たまねぎ		給食精米 強化米 ごま油 清酒	こんにゃく 上白糖 じゃがいも
12(火)	丸パン	セルフ照り焼きチキンサンド 牛乳 わかめとコーンサラダ イタリアンスープ	817 37.2 33.9 3.9	とり肉 卵 ベーコン	牛乳 粉チーズ わかめ	にんじん たまねぎ トマト コーン	パセリ ほうれんそう きゅうり レタス		丸パン タルタルソース パン粉 ドレッシング	
13(水)	エビ ピラフ	えびピラフ 牛乳 野菜スープ ヨーグルト(ソール)	753 27.1 17.2 2.3	エビ 牛乳 ソール	ベーコン ウインナー	たまねぎ グリーンピース コーン セロリー	にんじん マッシュルーム キャベツ		給食精米 強化米 じゃがいも	大麦 バター
14(木)	ソフト麺	豚カレーうどん 牛乳 チキンと水菜のマリネ	841 36.0 23.0 4.7	ぶた肉 あぶらあげ 牛乳	かまぼこ かつおぶし 鶏肉	にんじん ねぎ みずな	たまねぎ グリーンピース きゅうり		カレールウ 上白糖 オリーブ油	でん粉 ソフトめん
15(金)	麦ごはん	大会応援メニュー ソース勝丼 牛乳 梨 なすのみそ汁	835 35.7 27.0 2.3	あぶらあげ 牛乳 かつおぶし 卵	とり肉 味噌	なす にんじん 梨	たまねぎ キャベツ		給食精米 強化米 サラダ油 小麦粉	大麦 じゃがいも 上白糖 パン粉
19(火)	コッペパン	コッペパン 牛乳 ジャム 小松菜サラダ コーンシチュー	804 31.4 26.7 3.3	牛乳 とり肉	ツナ 粉チーズ	こまつな キャベツ レモン汁 コーン	きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム	グリピース	コッペパン サラダ油 いりごま バター	ジャム 上白糖 じゃがいも
20(水)	ごはん	日本型食生活の日 ごはん 牛乳 さんまの塩焼 きゅうりのピリ辛漬 きのこ汁	769 28.0 25.5 2.4	牛乳 あぶらあげ 豆腐	さんま かつおぶし	キャベツ ごぼう ぶなしめじ ねぎ	にんじん えのきたけ しいたけ きゅうり		給食精米 こんにゃく ごま油	強化米 上白糖
21(木)	中華麺	みそラーメン 牛乳 ジャーマンポテト ゼリー	856 31.4 24.3 3.6	牛乳 豚肉	ベーコン	生姜 もやし にんじん にら	にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ コーン	メンマ きくらげ たまねぎ	じゃがいも ゼリー	サラダ油 中華めん
22(金)	麦ごはん	麦ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 磯あえ ワンタンスープ	766 28.1 24.9 2.3	牛乳 のり	とり肉 なると	生姜 もやし ねぎ にら	にんにく こまつな キャベツ にんじん	きくらげ メンマ	給食精米 強化米 サラダ油 ごま	大麦 でん粉 ワンタン
25(月)	麦ごはん	麦ごはん 牛乳 豚のBBQソース焼き レタス 具だくさん汁	799 35.4 24.5 2.7	牛乳 あぶらあげ みそ	ぶた肉 とうふ かつおぶし	生姜 キャベツ レタス	りんご にんじん ごぼう ねぎ		給食精米 強化米 サラダ油	大麦 でん粉 上白糖 じゃがいも
26(火)	食パン	1. 3年生のみ給食 ピザトースト 牛乳 グリーンサラダ わかめスープ ヨーグルト	747 37.1 31.1 3.9	ベーコン エビ 牛乳 わかめ	ウインナー チーズ うずらの卵 なると	ピーマン コーン パセリ きゅうり	たまねぎ マッシュルーム レタス ねぎ	もやし	いりごま ドレッシング	食パン
27(水)	ごはん	1. 3年生のみ給食 ごはん 牛乳 酢鶏 もやしナムル 味付のり	895 34.9 32.4 2.0	牛乳 うずら卵	とり肉 ハム あまのり	生姜 にんじん ピーマン もやし	たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり		給食精米 強化米 でん粉 上白糖 ごま油	サラダ油
28(木)	ソフト麺	きつねうどん 牛乳 いんげんのごま和え	870 41.2 16.7 5.0	とり肉 かまぼこ 牛乳	あぶらあげ かつおぶし	しいたけ ねぎ たまねぎ いんげん	にんじん キャベツ		ソフトめん 上白糖	白すり胡麻 ごま
29(金)	麦ごはん	ドライカレー 牛乳 白玉入りフルーツポンチ	882 28.6 21.4 2.4	ぶた肉 スキムミルク	とり肉 牛乳	たまねぎ 生姜 トマト パイン缶	にんじん にんにく グリーンピース みかん缶 黄桃缶		給食精米 強化米 カレールウ 上白糖	大麦 バター 白玉だんご 杏仁豆腐

学校給食摂取基準

820	エネルギー(kcal)
30.0	タンパク(g)
25.0	脂質(g)
3.0	塩分(g)

月平均栄養価

804
32.5
24.7
3.1

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

## 世界の給食紹介 ダニー先生の給食



ALT Danielle先生に、アメリカでの給食についてきいてみました。  
 好きなものは、「ティートーツ」だそうです。  
 これは、細かく刻んだじゃが芋を俵型に小さく丸めて揚げたものです。  
 ハッシュドポテトに似ています。  
 ランチでは、パン、肉料理、サラダ、牛乳かチョコ牛乳が選べるそうです。  
 日本のように、ごはんは出ないそうです。  
 また、金曜日はデザートやパンが選べるそうです。

