



9月 献立表

平成 28 年

逗子市立中学校

中学校給食の基準		
エネルギー	820	Kcal
たんぱく質	30.0	g
脂質	25~30	%
食塩相当量	3.0	g

日	曜日	献立名	緑の食品			栄 養 価
			赤の食品	黄色の食品	体の調子を整える	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
2	金	ジャージャー麺 シャキシャキポテト スパイシーチキン 茹で野菜 牛乳	豚ひき肉 米もそ たまご まぐろ缶詰 鶏肉 牛乳	むし中華麺 上白糖 かたくり粉 じゃがいも 薄力粉 なたね油 米白絞油	にんじん こまつな ミニトマト にんにく しょうが 玉葱 もやし きゅうり レモン	エネルギー 897 Kcal たんぱく質 44 g 脂質 37.9 g 食塩相当量 4.5 g
5	月	ゆかりご飯 魚の枝豆ソース ひじきの炒め煮 大根の浅漬け 小松菜の味噌汁 牛乳	しろさけ 焼き竹輪 鶏肉 かつお節 油揚げ 米もそ ひじき 牛乳	精白米 玄米 パン粉 上白糖 マヨネーズ なたね油	にんじん こまつな ゆかり 玉葱 とうもろこし えだまめ だいこん きゅうり かぶ しょうが	エネルギー 825 Kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 26 g 食塩相当量 4.2 g
6	火	ご飯 きゅうり漬け ごぼうと竹輪の胡麻みそ炒め ビーマンの肉詰め キャベツのお浸し わかめの味噌汁 牛乳	焼き竹輪 ぶた肩 たまご かつお節 油揚げ 米もそ わかめ 牛乳	精白米 玄米 じゃがいも 片栗粉 三温糖 パン粉 なたね油 米サラダ油	こまつな 青ピーマン きゅうり漬 ごぼう 玉葱 キャベツ ねぎ	エネルギー 842 Kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 4.5 g
7	水	トマト丼 ソーセージとコーンのソテー じゃが芋の甘煮 茄子の味噌汁 牛乳	豚肩 魚肉ソーセージ かつお節 米もそ 牛乳 わかめ	精白米 玄米 つきこんやく 三温糖 じゃがいも 上白糖 ごま油 白いりごま なたね油	ほうれんそう トマト しょうが にんにく 玉葱 ほんしめじ とうもろこし なす	エネルギー 851 Kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.5 g
8	木	チキンライスホワイトソースがけ 魚のマリネ ミネラルサラダ 果物 ヨーグルト	鶏肉 ベーコン さけ 大豆 牛乳 クリーム ひじき ヨーグルト	精白米 玄米 薄力粉 かたくり粉 上白糖 三温糖 なたね油 バター	にんじん パセリ 青ピーマン 赤ピーマン 玉葱 グリンピース マッシュルーム とうもろこし きゅうり ぶどう	エネルギー 902 Kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 3.7 g
9	金	チンジャオロース焼きそば 春巻き 添え野菜 ポテトサラダ わかめの酢の物 牛乳	豚肉 春巻 わかめ しらす干し 牛乳	むし中華麺 かたくり粉 上白糖 じゃがいも なたね油 マヨネーズ	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが 玉葱 もやし たけのこ キャベツ レッドキャベツ きゅうり しょうが	エネルギー 902 Kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 38.6 g 食塩相当量 3.8 g
12	月	ご飯 豚キムチ炒め 肉そぼろ 炒り卵 なます 葱スープ 牛乳	ぶた肉 米もそ たまご わかめ 牛乳	精白米 玄米 上白糖 三温糖 片栗粉 はるさめ ごま油 なたね油 白いりごま	にんじん にんにく しょうが もやし ねぎ はくさい だいこん きゅうり ゆず	エネルギー 893 Kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 4.4 g
13	火	サンドパン ソーセージフライ キャベツソテー マカロニサラダ とうもろこし 野菜スープ 牛乳	魚肉ソーセージ たまご ベーコン 豚肉 牛乳	サンドパン 薄力粉 パン粉 マカロニ じゃがいも なたね油 マヨネーズ	青ピーマン 赤ピーマン にんじん パセリ キャベツ きゅうり 玉葱 とうもろこし はくさい	エネルギー 874 Kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 34.1 g 食塩相当量 4.9 g
14	水	ご飯 生姜焼き 麻婆茄子 春雨の酢の物 かきたま汁 牛乳	豚肉 米もそ 木綿豆腐 たまご 牛乳	精白米 玄米 上白糖 かたくり粉 なたね油 白いりごま	にんじん さやえんどう こまつな 玉葱 にんにく しょうが なす ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	エネルギー 825 Kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 4.2 g
15	木	鶏飯 魚のごま味噌ソース 切干大根のカレー炒め しその実和え 大根の味噌汁 牛乳	鶏肉 さけ 米もそ 豚肉 油揚げ かつお節 牛乳	精白米 玄米 三温糖 上白糖 なたね油 白いりごま マヨネーズ 白いりごま	さやいんげん にんじん 青ピーマン しそ美 ごぼう にんにく グリンピース 玉葱 しょうが 切干しだいこん きゅうり キャベツ だいこん	エネルギー 847 Kcal たんぱく質 40.7 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 5 g
16	金	大冬瓜カレーライス 茹で野菜 ひじき入りオムレツ トマトサラダ 牛乳	豚肉 たまご 鶏肉 ひじき 牛乳	精白米 玄米 薄力粉 じゃがいも 三温糖 上白糖 バター なたね油	ホールトマト缶 にんじん トマト パセリ にんにく しょうが とうがなん なす 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし	エネルギー 977 Kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 5.2 g
26	月	スパゲティミートソース 高野豆腐のから揚げ 南瓜の甘煮 わかめのサラダ ミニフルーツパンチ 牛乳	豚肉 凍り豆腐 パルメザンチーズ わかめ 牛乳	スパゲティ 薄力粉 上白糖 片栗粉 三温糖 かたくり粉 なたね油 バター 白いりごま	パセリ かぼちゃ 玉葱 にんにく マッシュルーム しょうが きゅうり とうもろこし 黄桃缶 ハイアアップ缶 みかん缶	エネルギー 970 Kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.7 g
27	火	ご飯 魚の葱醤油かけ 蒸しシウマイ 胡瓜の昆布あえ ワンタンスープ 牛乳	さば 豚肉 昆布 牛乳	精白米 玄米 かたくり粉 薄力粉 上白糖 ワンタンの皮 なたね油 ごま油	にんじん こまつな しょうが ねぎ もやし キャベツ きゅうり	エネルギー 946 Kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 35.9 g 食塩相当量 4 g
28	水	ハヤシライス シーザーサラダ キャベツの重ね煮 果物 ヨーグルト	豚肉 鶏肉 パルメザンチーズ ヨーグルト	精白米 玄米 薄力粉 食パン なたね油 マヨネーズ バター	にんじん ホールトマト缶 パセリ 玉葱 マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり 巨峰	エネルギー 922 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 3.5 g
29	木	ご飯 鶏もも肉焼き鳥風 切干大根のサラダ かぶの浅漬け 大冬瓜のスープ 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 豚肉 のり 牛乳	精白米 玄米 上白糖 かたくり粉 三温糖 なたね油 白いりごま マヨネーズ	にんじん こまつな ねぎ しょうが 切干しだいこん きゅうり とうもろこし えだまめ かぶ とうがなん	エネルギー 834 Kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 3.3 g
30	金	かおりご飯 魚のあずま煮 ごま和え 三色漬け 夏野菜汁 牛乳	めばちまぐろ 油揚げ 米もそ 豚肉 牛乳	精白米 玄米 かたくり粉 薄力粉 上白糖 じゃがいも なたね油 白いりごま ごま油	しそ ほうれんそう にんじん トマト しょうが えだまめ もやし きゅうり だいこん 玉葱 なす	エネルギー 845 Kcal たんぱく質 36 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.8 g



★体育祭に伴う給食のお休みについて

21日(水)、23日(金)は、
給食がありません。

★アレルギー等をお持ちの方へ 締め切りについて

給食の締切は、1週間前の14時です。
例：14日の締切り⇒7日の14時です！

★一括予約(申し込み)をされている方も月に一度は、中学校給食システムで
申込状況をご確認ください。

- ★材料購入の都合により、献立または食材の一部を変更する場合があります。
- ★学校給食は、基本的に加熱処理されたものの提供となります(一部の野菜と果物を除く)。
- ★生卵のアレルギーをお持ちの方へ 卵につきましては、完全に加熱処理されております。

