# 給食献立予定表　9月号

●給食目標
偏食をなおし、疲労回復と
栄養摂取に関心をもとう

**石川町立石川中学校**

| 日 | 曜 | 献立名 | 体の組織をつくる食品群<br>1群(魚、肉、卵、豆、豆製品) | 2群(牛乳、乳製品、小魚、海そう) | 体の調子を整える食品群<br>3群(緑黄色野菜) | 4群(その他の野菜、果物) | エネルギーになる食品群<br>5群(米、パン、めん、いも、砂糖) | 6群(油脂・種実) | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 g | 塩分相当量 g | 家庭で食べて欲しい食べ物 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 水 | ごはん　豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ野菜あんかけ<br>茎わかめの炒り煮　もやしのみそ汁　牛乳 | 豆腐　とり肉　豚肉<br>さつま揚げ　油揚げ　みそ | 牛乳<br>茎わかめ | チンゲンサイ<br>にんじん | えのきたけ　玉ねぎ<br>しいたけ　もやし | ごはん　砂糖　でん粉　パン粉<br>小麦粉　こんにゃく　じゃがいも | 米油 | 727 | 25.7 | 20.8 | 390 | 2.3 | 2.8 | ・緑黄色野菜<br>・種実類 |
| 2 | 木 | 全校絵をかく会のため給食はありません。お弁当の準備をお願いします。 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 金 | 全校絵をかく会予備日のため給食はありません。お弁当の準備をお願いします。 | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 月 | ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ　ﾚﾓﾝﾊﾆｰ　ｽﾍﾟｲﾝ風ｵﾑﾚﾂ<br>ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ　野菜スープ　牛乳 | 卵　ベーコン<br>とり肉 | 牛乳<br>チーズ | にんじん<br>パセリ | 玉ねぎ　しめじ<br>キャベツ | パン　レモンハニー<br>じゃがいも　砂糖　でん粉 | 米油　バター | 740 | 30.2 | 25.1 | 370 | 2.5 | 3.5 | ・海そう類<br>・その他の野菜 |
| 7 | 火 | ごはん　豚肉のみそ焼き<br>おひたし　じゃがいもと玉ねぎのみそ汁　牛乳 | 豚肉　みそ　かつお節 | 牛乳 | チンゲンサイ<br>にんじん | もやし　玉ねぎ<br>えのきたけ | ごはん<br>じゃがいも | | 708 | 26.4 | 18.2 | 306 | 2.5 | 2.2 | ・豆・豆製品<br>・種実類 |
| 8 | 水 | ごはん　かぼちゃﾁｰｽﾞ春巻<br>ビーフン炒め　冬瓜スープ　牛乳 | ハム　豚肉 | 牛乳<br>わかめ | かぼちゃ　チンゲンサイ<br>にんじん | 玉ねぎ　たけのこ　もやし<br>しめじ　冬瓜　長ねぎ | ごはん<br>小麦粉　ビーフン | 米粉　ごま油 | 714 | 23.5 | 17.6 | 338 | 1.8 | 2.7 | ・魚介類<br>・果物類 |
| 9 | 木 | ごはん　さんまのオレンジ煮<br>菊花和え　呉汁　牛乳 | さんま　かまぼこ<br>豚肉　豆腐　大豆　みそ | 牛乳 | ほうれんそう<br>にんじん | オレンジ　菊花　もやし<br>玉ねぎ | ごはん　砂糖　水あめ　でん粉<br>じゃがいも　こんにゃく | | 782 | 31.4 | 21.9 | 375 | 3.4 | 2.7 | ・海そう類<br>・種実類 |
| 10 | 金 | 中華丼　コーンと枝豆のサラダ<br>中華スープ　なし　牛乳 | 豚肉　うずら卵<br>かまぼこ　とり肉　豆腐 | 牛乳 | にんじん　パプリカ<br>チンゲンサイ　こまつな | 玉ねぎ　しいたけ　たけのこ<br>ｺｰﾝ　きゅうり　枝豆　きくらげ　梨 | ごはん　砂糖　でん粉 | オリーブオイル<br>ごま油 | 802 | 30.9 | 21.7 | 335 | 3.5 | 3.5 | ・小魚類<br>・いも類 |
| 13 | 月 | リクエスト献立①：２年１組「みんなが好きな米粉パンと海そうサラダを取り入れ、バランスの良い献立にしました。」 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 米粉ﾊﾟﾝ　とり肉の照り焼き　牛乳<br>海そうサラダ　ミネストローネ　冷凍ピーチ | とり肉　まぐろフレーク<br>ベーコン　いんげん豆 | 牛乳<br>わかめ　昆布　のり | にんじん　トマト | 大根　しょうが　にんにく<br>玉ねぎ　桃 | 米粉パン　砂糖<br>じゃがいも　マカロニ | オリーブオイル | 824 | 37.0 | 26.1 | 332 | 2.8 | 4.6 | ・緑黄色野菜<br>・きのこ類 |
| 14 | 火 | ごはん　しゅうまい<br>マーボなす　コーンスープ　牛乳 | 豚肉　みそ　とり肉 | 牛乳 | にんじん　にら | なす　しょうが　にんにく<br>長ねぎ　玉ねぎ　コーン | ごはん　でん粉　砂糖<br>小麦粉 | 米油<br>ごま油 | 730 | 25.6 | 19.0 | 261 | 1.8 | 2.5 | ・豆・豆製品<br>・いも類 |
| 15 | 水 | かけうどん　きのこ信田<br>即席漬け　鉄ワンワンゼリー　牛乳 | とり肉　油揚げ<br>なると | 牛乳　練乳<br>昆布 | にんじん<br>ほうれんそう | キャベツ　きゅうり　長ねぎ<br>ごぼう　しいたけ　玉ねぎ　しめじ | ソフトめん　砂糖　でん粉<br>こんにゃく　パン粉　チョコレート | | 807 | 39.6 | 19.6 | 387 | 5.0 | 3.6 | ・緑黄色野菜<br>・種実類 |
| 16 | 木 | ごはん　鯛の照り焼き<br>五目豆　にらのみそ汁　牛乳 | 鯛　とり肉　大豆<br>油揚げ　みそ | 牛乳<br>昆布 | にんじん<br>にら | 枝豆　えのきたけ<br>玉ねぎ | ごはん　砂糖<br>こんにゃく　じゃがいも | | 726 | 36.4 | 15.4 | 359 | 2.9 | 2.9 | ・その他の野菜<br>・種実類 |
| 17 | 金 | 麦ごはん　チキンカレー<br>ひじきサラダ　りんご　牛乳 | とり肉 | 牛乳<br>ひじき | にんじん<br>チンゲンサイ | にんにく　玉ねぎ<br>もやし　りんご | ごはん　大麦<br>じゃがいも　砂糖 | 米油<br>オリーブオイル | 797 | 22.1 | 20.9 | 310 | 2.4 | 3.1 | ・魚介類<br>・きのこ類 |
| 21 | 火 | 十五夜献立：旧暦の８月１５日（新暦の９月中旬から１０月上旬にあたる）の夜を十五夜と呼び、この日の月は「中秋の名月」といわれています。この中秋の名月を鑑賞するのがお月見で、「豆名月」や「芋名月」とも呼ばれます。 | | | | | | | | | | | | | |
| | | さつまいもごはん　ﾒｰﾌﾟﾙｻｰﾓﾝの西京焼き<br>きゅうりのおかか和え　すまし汁　月見団子　牛乳 | ﾒｰﾌﾟﾙｻｰﾓﾝ　みそ<br>かつお節　なると　豆腐 | 牛乳 | 青じそ　ほうれんそう<br>にんじん | きゅうり　キャベツ<br>えのきたけ | ごはん　さつまいも<br>水あめ　砂糖　月見団子 | ごま | 712 | 29.3 | 13.2 | 351 | 2.1 | 2.7 | ・海そう類<br>・緑黄色野菜 |
| 22 | 水 | うずまきパン　ロールキャベツ<br>ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ　かぼちゃﾎﾟﾀｰｼﾞｭ　牛乳 | とり肉　とりささみ<br>豚肉 | 牛乳 | チンゲンサイ　にんじん<br>かぼちゃ　パセリ | キャベツ　玉ねぎ<br>もやし | パン　小麦粉<br>でん粉　砂糖 | バター<br>米油　ごま | 703 | 32.5 | 25.7 | 385 | 2.4 | 3.5 | ・豆・豆製品<br>・その他の野菜 |
| 24 | 金 | ごはん　豚レバーの南蛮漬け<br>切り干し大根の和え物　わかめ汁　牛乳 | 豚レバー　とりささみ<br>豆腐　みそ | 牛乳<br>わかめ | にんじん | しょうが　長ねぎ　えのきたけ<br>切り干し大根　玉ねぎ | ごはん<br>でん粉　砂糖 | 米油<br>ごま | 724 | 30.2 | 16.0 | 344 | 8.0 | 3.0 | ・緑黄色野菜<br>・いも類 |
| 27 | 月 | ツナマヨトースト<br>ピーマンソテー　ポトフ　牛乳 | まぐろフレーク<br>ベーコン　とり肉 | 牛乳<br>チーズ | パセリ　ピーマン　パプリカ<br>にんじん　さやいんげん | 玉ねぎ　コーン<br>しめじ　キャベツ | パン<br>じゃがいも | オリーブオイル<br>米油　マヨネーズ | 812 | 32.7 | 35.6 | 386 | 1.9 | 3.9 | ・海そう類<br>・その他の野菜 |
| 28 | 火 | ごはん　あじフライ　ソース<br>酢の物　けんちん汁　牛乳 | あじ　ハム　豆腐<br>みそ | 牛乳<br>わかめ | にんじん | 玉ねぎ　きゅうり　ごぼう<br>大根　長ねぎ | ごはん　パン粉　小麦粉　砂糖<br>じゃがいも　こんにゃく | 米油 | 835 | 33.2 | 22.8 | 355 | 2.9 | 3.0 | ・小魚類<br>・緑黄色野菜 |
| 29 | 水 | リクエスト献立②：１年５組「みそラーメンに合うおかずを組み合わせ、中華メニューにしました。」 | | | | | | | | | | | | | |
| | | みそラーメン　ぎょうざ　牛乳<br>にらともやしのごま酢和え　ぶどう | 豚肉　とりささみ<br>なると　みそ | 牛乳 | にら　にんじん | 玉ねぎ　もやし　キャベツ　にんにく<br>しょうが　長ねぎ　ぶどう | 中華ソフトめん　でん粉<br>砂糖　パン粉　小麦粉 | ごま油　ごま<br>米油 | 725 | 31.6 | 17.7 | 401 | 2.5 | 3.8 | ・海そう類<br>・いも類 |
| 30 | 木 | ごはん　とり肉の梅しょうゆ焼き<br>きんぴらごぼう　かきたま汁　牛乳 | とり肉　豆腐<br>卵 | 牛乳 | にんじん | 梅干し　ごぼう　しいたけ<br>玉ねぎ　グリンピース | ごはん　砂糖<br>でん粉 | 米油<br>ごま油 | 807 | 36.5 | 22.9 | 362 | 2.9 | 2.7 | ・緑黄色野菜<br>・果物類 |

9月8日は、3年生は修学旅行の調整のため給食がありません。お弁当の準備をお願いします。

○　石川中学校の給食で使用しているベーコンは卵を含まないものです。

※　材料入荷の都合により、献立内容が変更になる場合がありますのでご了承下さい。