
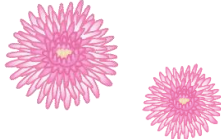




令和2年度9月分中学校給食献立表



日	曜日	献立名	主な材料名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
			おもに熱や力のもとになる 黄色	おもに体をつくる 赤	おもに体の調子を整える 緑		
1	火	ご飯 牛乳 鶏肉の照焼き バリバリサラダ もずくのみそ汁	米 上白糖 片栗粉 ワンタンの皮 なたね油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 油揚げ もずく 白みそ 赤みそ	生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ コーン 長ねぎ 小松菜	767 kcal 35.0 g 20.4 g	 2日：ピーチケーキ ケーキも、もちろん給食センターで手作りしています。バターを練って、粉を入れ生地から作っています。とっても大変な作業ですが、みなさんが喜んで食べる姿を想像しながら、頑張って作っています。味わって食べてください。  9日：重陽の節句 9月9日は「重陽の節句」です。9という縁起の良い陽（奇数）の数字が重なっためでたい日とされています。菊の花を飾ったり、食べたりすることで、邪気をはらい、長寿を願う日です。おひたしに菊の花びらが入っています。    23日：開口笑 『開口笑』は、中国のお菓子です。小麦粉、卵、砂糖等を練り合わせ、団子状にして、ごまをまぶして揚げたものです。揚げている時に生地が割れて、口を大きく開けて笑っているような形になるため、この名前がつきました。23日は、給食用にアレンジして提供します。 <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> 給食の食材は皆様の給食費で購入しています。9月分は9月30日にご指定の口座より引き落としいたします。期日までにご入金ください。 </div>
2	水	ツナと人参のピラフ 牛乳 ミネストローネ ピーチケーキ	米 なたね油 バター 上白糖 マカロニ 小麦粉	牛乳 ツナ ベーコン 鶏卵	人参 玉ねぎ にんにく トマト缶詰 キャベツ さやいんげん 黄桃缶詰	831 kcal 22.6 g 27.0 g	
3	木	しょうゆラーメン 牛乳 鶏肉と野菜の揚げ煮 冷凍みかん	中華麺 なたね油 ごま油 片栗粉 じゃが芋 上白糖	牛乳 豚肉 鶏肉	生姜 人参 もやし コーン にら 長ねぎ ごぼう ピーマン 冷凍みかん	793 kcal 35.8 g 21.2 g	
4	金	ご飯 牛乳 あじフライ 野菜サラダ 根菜のごま汁	米 小麦粉 パン粉 なたね油 上白糖 ごま油 里芋 白すりごま	牛乳 あじ 鶏卵 油揚げ 白みそ 赤みそ	キャベツ 人参 コーン もやし 玉ねぎ にんにく ごぼう 大根 長ねぎ	836 kcal 35.5 g 23.8 g	
7	月	ご飯 牛乳 鮭の香味焼き 揚げじゃがサラダ 豚汁	米 上白糖 ごま油 じゃが芋 なたね油 里芋	牛乳 鮭 豚肉 絹豆腐 赤みそ 白みそ	生姜 にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく	816 kcal 39.3 g 23.0 g	
8	火	揚げパン 牛乳 チキンマトシチュー 海藻サラダ 冷凍みかん	パン なたね油 上白糖 グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉	牛乳 ベーコン 鶏肉 わかめ	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり 冷凍みかん	831 kcal 25.4 g 37.7 g	
9	水	ご飯 牛乳 豚肉の西京焼き 菊入りおひたし 吉野汁	米 上白糖 片栗粉	牛乳 豚肉 白みそ 鶏肉 木綿豆腐	チンゲン菜 人参 もやし 菊 大根 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	777 kcal 39.7 g 19.2 g	
10	木	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 チンゲン菜スープ 梨	米 なたね油 上白糖	牛乳 豚肉 高野豆腐 赤みそ 鶏肉	生姜 人参 干し椎茸 長ねぎ グリンピース 玉ねぎ チンゲン菜 梨	774 kcal 33.4 g 20.9 g	
11	金	ハヤシライス 牛乳 大根サラダ さつま芋とりんごのパイ	米 なたね油 上白糖 小麦粉 さつま芋 バター 餃子の皮	牛乳 豚肉 生クリーム	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 トマト缶詰 大根 きゅうり りんご	908 kcal 30.6 g 23.9 g	
14	月	ご飯 牛乳 いかのかりん揚げ 野菜の塩昆布和え 具だくさんみそ汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油 里芋	牛乳 いか 油揚げ 塩昆布 絹豆腐 赤みそ 白みそ	生姜 キャベツ 人参 もやし ほうれん草 ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	756 kcal 35.9 g 19.2 g	
15	火	五目あんかけ焼きそば 牛乳 鶏肉と青菜のスープ 巨峰	中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 えび いか 鶏肉	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ水煮 キャベツ チンゲン菜 白菜 小松菜 長ねぎ 巨峰	784 kcal 35.0 g 22.8 g	
16	水	鶏肉と昆布のご飯 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め すまし汁 冷凍みかん	米 なたね油 上白糖 じゃが芋 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏肉 昆布 豚肉 赤みそ かまぼこ わかめ	ごぼう 人参 たけのこ水煮 にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 キャベツ ピーマン 長ねぎ えのき茸 冷凍みかん	790 kcal 33.3 g 22.0 g	
17	木	ポークカレーライス 牛乳 コールスローサラダ 梨	米 大麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉 ツナ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ コーン 梨	884 kcal 26.8 g 26.9 g	
18	金	ご飯 牛乳 蒸し鶏の玉ねぎソース 揚げ豆サラダ 五目中華スープ	米 なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉 白いりごま	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 いか 絹豆腐	生姜 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり 人参 白菜 小松菜	756 kcal 35.2 g 18.9 g	
23	水	五目チャーハン 牛乳 春雨スープ 開口笑	米 なたね油 ごま油 上白糖 緑豆春雨 小麦粉 白いりごま	牛乳 焼き豚 かまぼこ 鶏卵 豚肉	生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸 グリンピース 玉ねぎ たけのこ水煮 チンゲン菜	847 kcal 28.4 g 28.6 g	
24	木	ゆかりご飯 牛乳 鱈のゆずみそかけ 揚げごぼうサラダ かきたま汁	米 上白糖 片栗粉 なたね油	牛乳 鱈 木綿豆腐 白みそ 鶏卵 わかめ	ゆかり粉 ゆず果汁 ごぼう キャベツ 人参 玉ねぎ コーン 生姜 長ねぎ 小松菜	794 kcal 38.2 g 24.5 g	
25	金	ミルクパン 牛乳 チーズ入りコロッケ コーンサラダ ベーコンと野菜のスープ	パン なたね油 バター じゃが芋 小麦粉 パン粉 ごま油 上白糖	牛乳 豚肉 白いんげん豆 チーズ 鶏卵 ベーコン	玉ねぎ マッシュルーム水煮 キャベツ 人参 コーン セロリ 白菜 小松菜	822 kcal 30.4 g 34.2 g	
28	月	ガーリックライス 牛乳 チキンソーテーシャリアピソース フレンチサラダ 野菜スープ	米 なたね油 バター 上白糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり コーン しめじ 白菜 ほうれん草	750 kcal 30.9 g 24.7 g	
29	火	けんちんうどん 牛乳 笹かまの磯辺揚げ 野菜のゆかり和え	うどん なたね油 里芋 小麦粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 笹かまぼこ 青のり	ごぼう 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり ゆかり粉	762 kcal 35.8 g 27.2 g	
30	水	ご飯 牛乳 秋刀魚のピリ辛ソースかけ しめじの煮びたし みそ汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖	牛乳 秋刀魚 油揚げ 粉かつお 木綿豆腐 赤みそ 白みそ わかめ	生姜 にんにく 長ねぎ 小松菜 白菜 しめじ 人参 もやし 大根	856 kcal 32.8 g 31.2 g	

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。



|