

9月給食だより (中学校)

日付	曜日	主な材料と体内での働き				kcal	脂質 kcal	糖質 g	たんぱく質 g	日付	曜日	主な材料と体内での働き				kcal	脂質 kcal	糖質 g	たんぱく質 g
		主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの								主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
1	火	梅ごはん 鶏の照り焼き マカロニサラダ キャベツソテー 味噌汁 牛乳	こめ・白ごま・砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ サラダ油・ごんにゃく	鶏肉・ハム・みそ・牛乳	梅・胡瓜・人参 キャベツ・小松菜 大根・しめじ	819	35.2	27.5	19	土									
2	水	黒糖パン メンチカツ ブロッコリーサラダ トーフ ペビーチーズ 牛乳	黒糖ロール・揚げ油 じゃが芋	メンチカツ・鶏肉 チーズ・牛乳	ブロッコリー カリフラワー・玉ねぎ 人参・いんげん	944	37.1	37.8	21	月	敬老の日 								
3	木	ご飯 さばのカレー風味焼き ほうれん草のごま和え 五豆 味噌汁 牛乳	こめ・片栗粉・砂糖 しろごま・ごんにゃく	さば・ハム・大豆 厚揚げ・みそ・牛乳	ほうれん草・しめじ 人参・キャベツ	842	40.8	25.8	22	火	秋分の日 								
4	金	ご飯 肉じゃが ちくわ磯辺揚げ なます 味噌汁 牛乳	こめ・じゃが芋 糸こんにゃく・サラダ油 砂糖・揚げ油	牛肉・ちくわ みそ・牛乳	玉ねぎ・人参 グリーンピース・大根 胡瓜・ほうれん草 えのき	836	33.9	21.8	23	水	ロールパン オムレツ キャベツサラダ トマト煮込み 牛乳	ロールパン・砂糖 サラダ油・じゃが芋	オムレツ・鶏肉・牛乳	キャベツ・胡瓜・コーン 玉ねぎ・人参 マッシュルーム いんげん トマトジュース トマトピューレ	925	34.9	40.3		
5	土								24	木	ご飯 おろしハンバーグ スパゲティサラダ きのこソテー 豆乳スープ 牛乳	こめ・スパゲティ ノンエッグマヨネーズ サラダ油	ハンバーグ(豚・鶏)・ハム ウィンナー・豆乳・牛乳	大根おろし・胡瓜・人参 しめじ・えのき 玉ねぎ・いんげん ほうれん草	851	32.7	29.6		
7	月	ご飯 豚肉のフルコギ 餃子 ナムル 中華スープ 牛乳	こめ・サラダ油 砂糖・ごま油	豚肉・赤みそ きょうざ・わかめ 豆腐・牛乳	キャベツ・玉ねぎ 人参・ピーマン にんにく・しょうが もやし・胡瓜・たけのこ 青ねぎ	855	27.2	33.5	25	金	鶏の照り焼き 高野豆腐煮 甘酢きゅうり 味噌汁 牛乳	こめ・砂糖・しろごま	さわら・高野豆腐 豚肉・みそ・牛乳	人参・しいたけ グリーンピース・胡瓜 大根・ごぼう	813	37.0	27.3		
8	火	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 味噌汁 牛乳	こめ・白ごま・砂糖 サラダ油・じゃが芋	鶏肉・ハム・ひじき ちくわ・うすあげ みそ・牛乳	ほうれん草・しめじ・人参 いんげん・玉ねぎ・青ねぎ	800	36.9	23.8	26	土									
9	水	ロールパン サーモンフライ コーンソテー ブロッコリーのレモンサラダ トマトスープ 牛乳	ロールパン・揚げ油 サラダ油・砂糖	サーモン・牛乳	ほうれん草・ブロッコリー コーン・もやし・キャベツ しめじ・トマト汁・人参 玉ねぎ・グリーンピース ダイズトマト トマトピューレ	855	36.5	29.9	28	月	味噌カツ もやしの和え物 キャベツの煮浸し すまし汁 牛乳	こめ・揚げ油・砂糖 しろごま・ごま油	とんかつ・赤みそ・ハム うすあげ・豆腐・わかめ 牛乳	にんにく・しょうが もやし・胡瓜 キャベツ・人参 たけのこ・青ねぎ	816	34.5	23.8		
10	木	ご飯 豚肉と厚揚げの煮物 たまご焼き 酢の物 味噌汁 牛乳	こめ・ごんにゃく・砂糖	豚肉・厚揚げ・玉子焼 わかめ・しらす・みそ 牛乳	玉ねぎ・人参・いんげん・胡瓜 小松菜・えのき	931	35.3	34.5	29	火	きのごはん さばの塩焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え 味噌汁 オレンジ 牛乳	こめ・砂糖 ノンエッグマヨネーズ 里芋	鶏肉・うすあげ・さば みそ・牛乳	人参・しめじ・しいたけ ブロッコリー カリフラワー・コーン ごぼう・青ねぎ オレンジ	895	40.6	32.8		
11	金	ご飯 タコライス フライドポテト まめまめサラダ コンソメスープ 牛乳	こめ・サラダ油 ポテトフライ・揚げ油 ノンエッグマヨネーズ	豚ひき肉・大豆・牛乳	玉ねぎ・トマト グリーンピース・にんにく トマトピューレ・枝豆 コーン・人参・ほうれん草	936	34.7	34.6	30	水	黒糖パン ささみの梅しそ竜田揚げ 大根サラダ ほうれん草ときのこのクリーム煮 牛乳	黒糖ロール・揚げ油・砂糖 サラダ油・じゃが芋	ささみ・ハム ミートボール・牛乳	大根・胡瓜・人参 ほうれん草・玉ねぎ しめじ・マッシュルーム しいたけ	929	36.9	35.1		
12	土										お月見の日								
14	月	ご飯 鶏のから揚げ ピーマンの炒め物 味噌汁 月見だんご 牛乳	こめ・片栗粉・揚げ油 サラダ油・白玉だんご 砂糖	鶏肉・厚揚げ・みそ・牛乳	しょうが・ピーマン 赤パプリカ・玉ねぎ しめじ・人参・大根 ごぼう・青ねぎ	949	36.9	31.4			<p>昔から、十五夜(旧暦8月15日)にみられる月は、「1年でもっとも明るく、もっとも美しい月」とされています。十五夜は、『中秋の名月』とも呼ばれます。月の神である月読命(つくよみのみこと)は農耕の神さまといわれ、十五夜の日には、ススキの穂を飾り、月見団子や里芋を供え、秋の収穫を前に豊作を祈願します。</p> <p>なぜ、お月見の日には、月見だんごを食べるの？</p> <p>秋の収穫に感謝し、満月に見立てて作ったのが月見だんごです。月に見えた月見だんごを食べると、月の力をいただき、健康と幸せを得ることができると考えられ、お月見の日には月見だんごを食べるようになりました。</p> <p>今年の十五夜は、10月1日(木)ですが、9月14日(月)のデザートにお月見だんごが登場します。お月見について知る機会になればと思います。</p>								
15	火	ご飯 鮭のマヨ焼き 小松菜のポン酢和え 切り干し大根の煮物 味噌汁 おさつスティック 牛乳	こめ ノンエッグマヨネーズ 砂糖・おさつスティック	さけ・とりさきみ うすあげ・みそ・牛乳	玉ねぎ・小松菜・もやし 人参・切り干し大根 いんげん・キャベツ えのき	866	41.0	25.4											
16	水	ロールパン 焼きそば シューマイ わかめスープ 牛乳	ロールパン・焼きそば麺 サラダ油・砂糖・ごま油	豚肉・シューマイ・わかめ 牛乳	キャベツ・玉ねぎ・人参 しょうが・たけのこ しいたけ・青ねぎ	955	29.6	39.5											
17	木	ご飯 タンダーチキン ブロッコリーのソテー ピーンスサラダ コンソメスープ 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖	鶏肉・大豆・牛乳	ブロッコリー・しめじ 枝豆・コーン 人参・ほうれん草 玉ねぎ	825	36.2	30.9											
18	金	ご飯 麻婆茄子 春巻き もやしの中華和え 牛乳	こめ・揚げ油・ごま油 サラダ油・砂糖 片栗粉	春巻き・ハム 豚ひき肉・赤みそ 牛乳	もやし・小松菜・なす 玉ねぎ・たけのこ しいたけ・にんにく しょうが・青ねぎ	805	30.6	29.8											



・献立表の数値は、中学年の一人当たりの値です。
 ・献立の一部を変更することもあります。
 ・新型コロナウイルス感染症対策のため、予定が変更になる場合があります。
 あらかじめご了承ください。