

# 9 月 分 献 立 表

令和2年 中 学 校

松 伏 町 学 校 給 食 セ ン タ ー

日 ち	曜 日	ス プ ー ン	牛 乳	献 立		赤	黄	緑	栄 養 価	
				主 食	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	★ 火	🍴	●	救給カレー (緊急物資)	チキンブロス 玉子焼き 野菜ソテー	鶏肉 玉子焼き ハム 牛乳	救給カレー 米 バター	たまねぎ にんじん はくさい かぶのは かぶ キャベツ しめじ ピーマン	816	31.5
2	水		●	ご飯	生揚げのみそ汁 鰯しょう油揚げ ひじきの煮物	生揚げ 鰯しょう油揚げ ひじき 油揚げ 大豆 牛乳	米 米油 さとう	だいこん ごぼう たまねぎ チンゲンサイ こんにゃく にんじん	780	36.8
3	木		●	中華麺 (皿)	ジャージャー麺 大根のナムル 梨	豚肉 牛乳	麺 米油 さとう でんぷん ごま油	たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ グリンピース しょうが にんにく だいこん にんじん えのきだけ なし	847	35.5
4	金		●	ご飯	吉野汁 鰯の梅煮 里芋のそぼろ煮	鶏肉 豆腐 鰯の梅煮 ぎゅうにゅう	米 でんぷん 里芋 米油 さとう	だいこん にんじん ねぎ しめじ こまつな	789	33.9
7	月		○	キムタクご飯	春雨スープ にらまんじゅう 2個 絹揚げのオイスター炒め	ベーコン 豚肉 絹揚げ 牛乳	米 米油 春雨 でんぷん ごま油 さとう	キムチ たくあん もやし にんじん キャベツ しいたけ にらまんじゅう チンゲンサイ しめじ	844	31.2
8	火	🍴	○	ナン	カレモア 野菜豆腐ナゲット 2個 ペンのクリーム煮	鶏肉 脱脂粉乳 鶏レバー 野菜豆腐ナゲット ベーコン ペシャメルソース 牛乳 生クリーム	ナン カレールウ 米油 マカロニ バター	あかピーマン たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく しめじ パセリ	833	36.6
9	水		●	ご飯	豚汁 鮭塩焼き おかか和え	豚肉 鮭 かつお節 牛乳	米 じゃがいも 米油	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ もやし はくさい きゅうり	781	38.8
10	木		○	中華麺 (皿)	冷やし中華のスープ (パック) 肉団子の中華煮 海藻サラダ ほくしさをみ (小バット)	鶏豚肉団子 海藻ミックス ささみ 牛乳	麺 でんぷん ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ しいたけ もやし きゅうり	833	34.6
11	金	🍴	○	バターライス	ミネストローネ ハンバーグオニオンソース 三色野菜のソース炒め	ベーコン 大豆 ハンバーグ 鶏肉 牛乳	米 バター マカロニ 米油	パセリ たまねぎ にんじん セロリー かぶのは かぶ パセリ にんにく トマト ほうれんそう あかピーマン きピーマン	866	32.5
14	月		●	ご飯	じゃがいものみそ汁 さんま南蛮漬け 五目金平	わかめ さんまでんぷん付き 豚肉 さつま揚げ 牛乳	米 じゃがいも 米油 さとう ごま油 ごま	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく	876	31.4
15	火		●	ご飯	レンファータン かにしゅうまい 3個 パンサンスー	鶏肉 卵 かにしゅうまい 牛乳	米 ごま油 でんぷん 春雨 ごま	たまねぎ しめじ チンゲンサイ とうもろこし きゅうり にんじん キャベツ	814	30.6
16	★ 水	🍴	○	黒パン	ボルシチ コーンフライ キャベツサラダ りんごジャム	豚肉 牛乳	パン りんごジャム じゃがいも 米油	ピーツ かぶ かぶのは たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく コーンフライ キャベツ きゅうり	844	28.4
17	木		●	ご飯	すいとん汁 ほっけごま焼き 荳わかめの炒め煮	鶏肉 ほっけごま焼き 荳わかめ さつま揚げ 牛乳	米 すいとん 米油 さとう ごま油	にんじん だいこん ねぎ こまつな ごぼう しめじ こんにゃく	792	36.6
18	金	🍴	○	麦ご飯 (皿)	ビビンバ 棒餃子 ビーフンの五目炒め	豚肉 えび 牛乳	米 麦 ごま さとう ごま油 米油 ビーフン	にんじん だいこん ぜんまい だいずもやし もやし ほうれんそう たけのこ にら しいたけ にんにく ほうぎょうぎ たまねぎ ピーマン しめじ	898	35.9
 <b>19 日 は 食 育 の 日</b> 										
23	水		●	ご飯	のっぺい汁 メンチカツ ごぼうサラダ	豆腐 油揚げ メンチカツ 牛乳	米 じゃがいも でんぷん 米油	だいこん こまつな しいたけ えのきだけ ごぼう にんじん きゅうり もやし	871	28.5
24	木		●	地粉うどん	みそうどん 焼き芋 ほうれん草の炒め物	豚肉 油揚げ ベーコン 牛乳	麺 さとう でんぷん 焼き芋 米油	ねぎ にんじん こまつな たけのこ もやし しいたけ しょうが ほうれんそう キャベツ しめじ	782	28.4
25	金		●	ご飯	中華五目スープ 野菜春巻 もやしサラダ	えび 鶏肉 うずら卵 牛乳	米 ごま油 米油	たけのこ にんじん しいたけ キャベツ はるまき もやし だいずもやし きゅうり	787	28.4
28	月	🍴	○	バターロール (1年・特別支援 学級・職員室 =米粉パン)	人参ポターージュ チキンのレモン風味 ほうれん草ときのこのパスタ	牛乳 生クリーム 鶏肉 ベーコン	パン 米油 ポターージュベース スパゲッティ オリーブオイル	にんじん たまねぎ パセリ レモン ほうれんそう しめじ にんにく トマト バジル	857	34.8
29	火		●	ご飯	旨煮 笹かまの和風チーズ焼き 和風和え	鶏肉 絹揚げ 笹かまほこ 油揚げ チーズ 青のり 牛乳	米 里芋 米油 さとう	こんにゃく だいこん にんじん れんこん さやいんげん しいたけ だいこん キャベツ きゅうり	858	33.5
30	水	🍴	○	麦ご飯 (皿)	ハヤシライス グリーンサラダ 巨峰 2個	豚肉 牛乳	米 麦 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース 米油	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり さやえんどう きよほう	825	26.0

- ※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
- ※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。
- ※ (★)印の日に、放送用資料があります。
- ※ 「スプーン」は、🍴の印のついた日に持ってきましょう。
- ※ (●)印の日に、250mlの牛乳が出ます。



10日(木)に、小バットに入った「ささみ」があります。冷やし中華の具として食べてください。



平 均

830

32.7