

9月給食献立予定表 献立のねらい 好き嫌いをしないで食べよう		おもな食品						壬生町立南犬飼中学校 ※ 材料・予算の都合で献立が変更になる場合があります。		
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群				
		1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海藻等	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米・パン・ 麺・芋	6群 油脂			
日曜	献立	五大栄養素						原材料の一部に含まれるアレルギー物質(コンタミは含まず)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
		たんぱく質	無糖質 (カルシウム)	ビタミン	無糖質	炭水化物	脂質			
1(金)	主食	ご飯					米		896	
	主菜	ポークカレー	豚肉		にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	カレールフ サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご セラチン トマト	27.3
	副菜	福神漬け				大根 きゅうり れんこん	砂糖		小麦 きゅうり	25.2
	その他	バニラ味ヨーグルト		乳製品					乳	2.7
	その他	牛乳		牛乳					乳	
4(月)	主食	きなこトースト	きなこ				パン パン粉 砂糖	マーガリン	小麦 乳 大豆	791
	副菜	もやしとツナの炒め物	まぐろ		にんじん	もやし とうもろこし		ごま サラダ油	小麦 大豆 ごま	28.1
	汁物	じゃがいものスープ煮	豚肉 枝豆		にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 セラチン トマト	30.7
	その他	牛乳		牛乳					乳	3
5(火)	主食	ご飯					米		791	
	主菜	あじの七味焼き	あじ			ねぎ にんにく		ごま ごま油	小麦 大豆 ごま みかん	28.1
	副菜	肉野菜炒め	豚肉		にら	キャベツ にんにく		サラダ油	小麦 大豆 豚肉	30.7
	汁物	わかめと大根の味噌汁	油揚げ 味噌	わかめ	にんじん	大根			大豆	2.6
	その他	牛乳		牛乳					乳	
6(水)	主食	ご飯 					米		820	
	主菜	チンジャオロース 	豚肉 油揚げ		ピーマン パプリカ	たけのこ しいたけ しょうが にんにく	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 かき ほたて	32.6
	副菜	しゅうまい(2個) 	豚肉			玉ねぎ	小麦粉		小麦 豚肉	23.9
	汁物	かんぴょうの卵スープ	卵		チンゲン菜	かんぴょう 玉ねぎ			小麦 卵 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン ごま	2.8
	その他	牛乳		牛乳					乳	
7(木)	主食	セルフフィッシュバーガー (白身魚フライ・ソース・キャベツのソテー)					パン		小麦 乳 大豆	875
	主菜		ホキ			キャベツ	パン粉 小麦粉	サラダ油	小麦 大豆 りんご トマト みかん	34.3
	汁物	ミートボールのトマトスープ煮	ミートボール		トマト にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも		大豆 鶏肉 豚肉 セラチン トマト	27.3
	その他	グレープゼリー				ぶどう	砂糖		ぶどう	3.7
	その他	牛乳		牛乳					乳	
8(金)	主食						米		864	
	主菜	和風ビビンバ丼	豚肉			ごぼう しいたけ しょうが にんにく	砂糖	ごま サラダ油	小麦 大豆 豚肉 ごま	33.7
	副菜	野菜のごま油炒め			チンゲン菜 にんじん	もやし		ごま油	小麦 大豆 ごま	29
	汁物	味噌チゲスープ	豆腐 豚肉 味噌		にら にんじん	白菜 玉ねぎ ねぎ		ごま油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン ごま さば りんご	3.1
	その他	牛乳		牛乳					乳	
11(月)	主食	ナスのミートソースパグッティ	豚肉		トマト にんじん	ナス 玉ねぎ にんにく しょうが	スパゲッティ	オリーブオイル サラダ油	小麦 大豆 豚肉 牛肉 トマト	857
	副菜	かぼちゃのコロッケ	豚肉		かぼちゃ		小麦粉 パン粉	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 りんご トマト かぼちゃ	33.3
	汁物	千切り野菜スープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリ		サラダ油	大豆 豚肉 セラチン トマト	32.4
	その他	牛乳 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">2年生 宿泊学習</span>		牛乳					乳	2.8
12(火)	主食	ご飯					米		869	
	主菜	さんまのレモン煮	さんま			レモン かぼす	砂糖		小麦 大豆 レモン かぼす	34
	副菜	変わりきんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん さやえんどう	ごぼう	砂糖	サラダ油 ごま	小麦 大豆 豚肉 ごま	27.4
	汁物	小松菜と厚揚げの味噌汁	生揚げ 味噌		小松菜	ねぎ			大豆	3.6
	その他	牛乳 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">2年生 振替休日</span>		牛乳					乳	
13(水)	主食	ご飯					米		864	
	主菜	ヤンニョムチキン(2個)	鶏肉		トマト	しょうが	でん粉 砂糖	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 トマト	31.3
	副菜	焼きビーフン 	エビ イカ		ピーマン にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが		ごま油 サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 エビ イカ セラチン ごま	24.8
	汁物	わかめとにらのスープ		わかめ	にら にんじん	ねぎ		ごま ごま油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン ごま	2.5
	その他	牛乳		牛乳					乳	
14(木)	主食	セルフツナサンド	まぐろ			玉ねぎ	パン	ドレッシング	小麦 乳 大豆	906
	主菜	インディアンポテト	豚肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油	大豆 豚肉 りんご トマト みかん	33.4
	汁物	オニオンスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ		サラダ油	小麦 大豆 豚肉 セラチン トマト	38.7
	その他	牛乳		牛乳					乳	3.4

9月給食献立予定表 献立のねらい 好き嫌いをしないで食べよう		おもな食品						壬生町立南犬飼中学校 ※ 材料・予算の都合で献立が変更になる場合があります。		
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群				
		1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・小魚・ 野菜等	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米・パン・ 麺・芋	6群 油脂類			
15(金)	主食	ハヤシライス 						米		898
	主菜	豚肉		トマト にんじん	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	小麦粉	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 牛肉 トマト	26.6	
	副菜	ウインナー	ウインナー	ピーマン にんじん	玉ねぎ キャベツ		サラダ油	大豆 豚肉	30.9	
	その他	豆乳プリン	豆乳			砂糖		大豆 豆乳	2.3	
	その他	牛乳		牛乳				乳		
19(火)	主食	ご飯						米		917
	主菜	豚肉			しょうが	さつまいも じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま	小麦 大豆 豚肉 ごま	30.4	
	副菜	大豆	昆布	にんじん	れんこん	砂糖	サラダ油	小麦 大豆	27.7	
	汁物	油揚げ 味噌		にら にんじん	かんぴょう ねぎ			大豆	2.6	
	その他	牛乳		牛乳				乳		
20(水)	主食	ご飯						米		777
	主菜	豚肉		にんじん	玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 豚肉	29.3	
	副菜	豆腐						小麦 大豆	23.4	
	汁物		わかめ	チンゲン菜	しいたけ ねぎ		ごま ごま油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	2.8	
	その他	牛乳		牛乳				乳		
21(木)	主食	はちみつパン						パン はちみつ		781
	主菜	モロ	チーズ			コーンフレーク パン粉	ドレッシング	小麦 乳 大豆	30.7	
	副菜					じゃがいも			21.6	
	汁物	ベーコン 枝豆		にんじん	キャベツ とうもろこし		サラダ油	大豆 豚肉 ゼラチン トマト	3.2	
	その他	牛乳		牛乳				乳		
22(金)	主食	ご飯						米		814
	主菜	鶏肉		にんじん	ねぎ		ごま	小麦 大豆 鶏肉 ごま	35.4	
	副菜	さつまいも		にんじん	大根 ししいたけ	砂糖	サラダ油	小麦 大豆	22.9	
	汁物	豆腐 油揚げ 味噌		小松菜	ねぎ			大豆	2.7	
	その他	牛乳		牛乳				乳		
25(月)	主食	長崎皿うどん 		豚肉 かまぼこ	にんじん さやえんどう	キャベツ たけのこ	中華麺 砂糖	サラダ油 ごま油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	794
	汁物	鶏肉		にら にんじん	もやし ねぎ	ワンタン	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	27.7	
	その他	はちみつレモンゼリー			レモン	はちみつ 砂糖		レモン	35.4	
	その他	牛乳		牛乳				乳	2.8	
26(火)	主食	ご飯						米		907
	主菜	豆腐 豚肉 味噌			ねぎ にんにく	砂糖	ごま油 サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	33.2	
	副菜	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ	小麦粉	サラダ油	小麦 大豆 豚肉	33	
	汁物	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	キャベツ きくらげ たけのこ		サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	2.8	
	その他	牛乳		牛乳				乳		
27(水)	主食	セルフ豚丼						米		835
	主菜	豚肉			玉ねぎ ねぎ	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 豚肉	32.9	
	副菜	大豆 さつまいも	ひじき	にんじん		砂糖	サラダ油	小麦 大豆	24.7	
	汁物	油揚げ 味噌		にんじん	ねぎ 大根			大豆	2.9	
	その他	牛乳		牛乳				乳		
28(木)	主食	コッペパン メープルジャム						パン 砂糖		750
	主菜	ホキ ベーコン	牛乳		玉ねぎ		サラダ油 オリーブオイル	小麦 乳 大豆 豚肉 ほたて	34.4	
	副菜	ウインナー			エリンギ ぶなしめじ にんにく	じゃがいも	オリーブオイル	大豆 豚肉 ゼラチン トマト	24.6	
	汁物	卵		トマト にんじん	玉ねぎ とうもろこし			卵 大豆 豚肉 ゼラチン トマト	3.3	
	その他	牛乳		牛乳				乳		
29(金)	主食	ご飯 <span style="color:red">●十五夜メニュー●</span>						米		816
	主菜	鶏肉 豚肉		にんじん	大根 玉ねぎ レモン にんにく しょうが	砂糖		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 レモン	30.4	
	副菜	かつお節		ブロッコリー				小麦 大豆	21	
	汁物	豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	里芋		小麦 大豆 ごま 里芋 みかん	2.2	
	その他	お月見クリーム大福	豆乳			砂糖		大豆 豆乳		
	その他	牛乳		牛乳				乳		