

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			
		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 油脂類	※ 材料・予算の都合で献立が変更になる場合があります。			
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(木)	主食	セルフミートサンド						パン		小麦 乳 大豆	792
	主菜	豚肉		にんじん	玉ねぎ				サラダ油	大豆 豚肉 りんご トマト	29.1
	副菜	キャベツのカレーソテー		ベーコン			キャベツ		サラダ油	大豆 豚肉 みかん	23.1
	その他	フルーツポンチ					いちご みかん レモン ぶどう	砂糖		いちご みかん ぶどう レモン	2.6
	その他	牛乳			牛乳					乳	
2(金)	主食	ご飯						米			773
	主菜	肉野菜炒め		豚肉		にんじん	玉ねぎ しょうが が にんにく	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 豚肉	29.2
	副菜	冷やっこ			豆腐					小麦 大豆 魚介	23.4
	汁物	チンゲンサイとわかめスープ			わかめ	チンゲンサイ	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	
5(月)	主食	ミルクトースト			練乳			パン		小麦 乳 大豆	775
	副菜	ブロッコリーとベーコンの炒め物		ベーコン		ブロッコリー			サラダ油	大豆 豚肉	33.2
	主菜	ポークビーンズ		大豆 豚肉		トマト にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 ゼラチン トマト	24.8
	その他	牛乳			牛乳					乳	2.6
6(火)	主食	ご飯						米			880
	主菜	チキンカレー		鶏肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく		カレールー サラダ油	小麦 乳 大豆 豚肉 りんご パナナ トマト みかん	27.9
	副菜	キャベツとコーンのソテー		ベーコン			キャベツ とうもろこし		サラダ油	大豆 豚肉	23.9
	その他	ヨーグルト			乳製品					乳	2.4
	その他	牛乳			牛乳					乳	
7(水)	主食	セルフならそぼろ丼						米		小麦	825
	主菜	●ふくペランチ●		鶏肉		にら	しょうが	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 かき ほたて	36.4
	副菜	切干大根の煮物		さつま揚げ 油揚げ		にんじん	大根 しいたけ	砂糖	サラダ油	小麦 大豆	22.9
	汁物	かんぴょうのかきたま汁		卵		ほうれん草	かんぴょう			小麦 大豆 卵 ほうれん草 かんぴょう	2.3
	その他	牛乳			牛乳					乳	
8(木)	主食	皿うどん						中華麺		小麦	758
	主菜	ワンタンスープ		豚肉 えび かまぼこ		にんじん さやえんどう	キャベツ たけのこ	でん粉 砂糖	ごま油 サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま えび	30.2
	汁物	ワンタンスープ		鶏肉		にら にんじん	もやし ねぎ	小麦粉		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 緑豆もやし	35.5
	その他	レモンゼリー					レモン	砂糖		レモン	2.8
	その他	牛乳			牛乳					乳	
9(金)	主食	ご飯						米			855
	主菜	あゆの竜田揚げ		あゆ				でん粉	サラダ油	小麦 大豆	29.9
	副菜	ひじきと大豆の炒り煮		大豆 豚肉 さつま揚げ	ひじき	にんじん		砂糖	サラダ油	小麦 大豆 豚肉	26
	汁物	けんちん汁 ●十五夜メニュー●		油揚げ 豆腐		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	里芋	サラダ油	小麦 大豆 里芋	2.5
	その他	お月見ゼリー					みかん ぶどう	砂糖		みかん ぶどう	
その他	牛乳			牛乳					乳		
12(月)	主食	コッペパン いちごジャム					いちご	パン 砂糖		小麦 乳 大豆 いちご	809
	主菜	鶏肉のパン粉焼き		鶏肉		バジル	にんにく	パン粉	オリーブオイル	小麦 大豆 鶏肉	34.8
	副菜	粉ふきいも				パセリ		じゃがいも			26.5
	汁物	トマトのスープ		ウィンナー		トマト にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく		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	
13(火)	主食	ご飯						米		小麦	824
	主菜	やしおますの醤油焼き		やしおます						小麦 大豆	43.7
	副菜	変わりきんぴら		豚肉 さつま揚げ		さやえんどう にんじん	ごぼう	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 ごま	21
	汁物	具だくさん味噌汁		油揚げ 味噌	煮干	小松菜 にんじん	大根 ねぎ			大豆	3.3
	その他	牛乳			牛乳					乳	
14(水)	主食	セルフガパオライス						米			788
	主菜	セルフガパオライス		鶏肉		ピーマン パプリカ にんじん バジル	玉ねぎ にんにく	砂糖	サラダ油 ごま油	小麦 大豆 鶏肉 ごま かき ほたて	31.6
	汁物	とうもろこしのスープ				チンゲンサイ	とうもろこし ねぎ しょうが	でん粉	サラダ油 ごま	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン トマト	20.1
	その他	型抜きチーズ			チーズ					乳	2.6
	その他	牛乳			牛乳					乳	

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 油類			
15(木)	主食	セルフフィッシュバーガー (白身魚フライ・小袋ソース)					パン		小麦 乳 大豆	867
	主菜		たら				小麦粉	サラダ油	小麦 大豆 りんご トマト	32.2
	汁物	ミートボールと野菜のスープ煮	鶏肉 豚肉		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 ゼラチン トマト	30
	その他	グレープゼリー				ぶどう	砂糖		ぶどう	3.3
	その他	牛乳		牛乳					乳	
16(金)	主食	ご飯					米			881
	主菜	豚肉とさつまいものかりん揚げ	豚肉			しょうが	さつまいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま	小麦 大豆 豚肉 ごま	29.3
	副菜	五目煮豆	大豆	こんぶ	にんじん	れんこん	砂糖	サラダ油	小麦 大豆	25.8
	汁物	かんぴょうと小松菜の味噌汁	味噌	煮干	小松菜 にんじん	かんぴょう ねぎ			大豆 かんぴょう	2.8
	その他	牛乳		牛乳					乳	
20(火)	主食	セルフ和風ビビンバ丼					米			791
	主菜		豚肉 油揚げ			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	31.6
	副菜	ブロッコリーの煮びたし	かつお節		ブロッコリー				小麦 大豆	22.5
	汁物	にらと豆腐の味噌汁	豆腐	煮干	にら にんじん	大根 ねぎ ごぼう			大豆	2.3
	その他	牛乳		牛乳					乳	
21(水)	主食	ご飯					米			763
	主菜	あじのピリ辛焼き	あじ			しょうが	砂糖		小麦 大豆	31.4
	副菜	海鮮ビーフン	えび いか		ビーマン にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが	ビーフン	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 えび いか ごま	17.5
	汁物	わかめスープ		わかめ	にら にんじん			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	
22(木)	主食	ココア揚げパン					パン 砂糖	カカオ サラダ油	小麦 乳 大豆	757
	副菜	ほうれん草とベーコンのソテー	ベーコン		ほうれん草			サラダ油	大豆 豚肉 ほうれん草	29.3
	汁物	アルファベットスープ	鶏肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	マカロニ	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン トマト	29
	その他	牛乳		牛乳					乳	2.4
26(月)	主食	ツナトースト	まぐろ		パセリ	玉ねぎ	パン	ドレッシング	小麦 乳 大豆 まぐろ	779
	副菜	じゃがいものカレー和え	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも	サラダ油	大豆 豚肉 りんご トマト みかん	26.9
	汁物	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ		サラダ油	小麦 大豆 豚肉 ゼラチン トマト	29.4
	その他	牛乳		牛乳					乳	2.5
27(火)	主食	ご飯					米			767
	主菜	ユーリンチー	鶏肉			ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖	ごま油 サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 ごま	27
	副菜	野菜のにんにく炒め			にら	キャベツ もやし にんにく	でん粉	サラダ油	小麦 大豆 緑豆もやし	22.5
	汁物	チンゲン菜のスープ	豆腐		チンゲンサイ にんじん	たけのこ しいたけ			小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	2.3
	その他	牛乳		牛乳					乳	
28(水)	主食	セルフ豚丼					米			811
	主菜		豚肉			玉ねぎ ねぎ	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 豚肉	30.7
	汁物	根菜の味噌汁	豆腐 味噌 かつお		にんじん	大根 れんこん ねぎ			大豆	21.7
	その他	りんご				りんご			りんご	2.2
	その他	牛乳		牛乳					乳	
29(木)	主食	はちみつパン					パン はちみつ		小麦 乳 大豆	826
	主菜	白身魚のコーンフ레이크焼き	ミナミカマス	チーズ			コーンフ레이크 パン粉	ドレッシング	小麦 乳 大豆	34.5
	副菜	お豆のソテー	ガルバンソ 枝豆 ベーコン			とうもろこし		サラダ油	大豆 豚肉	25.6
	汁物	角切野菜スープ	鶏肉		にんじん	キャベツ	じゃがいも	サラダ油	大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン トマト	3.1
	その他	牛乳		牛乳					乳	
30(金)	主食	ハヤシライス					米			913
	主菜		牛肉		トマト にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 牛肉 トマト	27.5
	副菜	ハムと野菜の炒め物	ポロニアソーセージ		にんじん	キャベツ もやし にんにく		サラダ油	大豆 豚肉 緑豆もやし	29.1
	その他	豆乳プリン	豆乳				砂糖		大豆	2.3
	その他	牛乳		牛乳					乳	