

9月給食予定献立表

令和5年度 飯網町学校給食共同調理場
飯網中学校 TEL026-253-3250
FAX026-253-3251

【給食目標】 きそくただ しよくじ 規則正しい食事をしよう			おも ざいりょう 主な材料						えいようか 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
献立名			あか なかま 赤の仲間		みどり なかま 緑の仲間		き なかま 黄の仲間				
主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚肉卵大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ果物	穀類芋砂糖	油脂種実			
1金	コッペパン	○	ミネストローネ しいらのパン粉焼き フレンチサラダ	ベーコン しいら	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	コッペパン じゃがいも パン粉 砂糖	油 オリーブ油	まだまだ暑い日が続きます。 さっぱりとしたトマト味のミネ ストローネです。	685 Kcal 34.6 g 22.9 g 3.5 g
4月	発芽玄米ごはん	○	トマトと豆腐のみそ汁 きのこ野菜の回鍋肉風炒め ツナとキャベツの和え物	豆腐 みそ 豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	トマト ほうれんそう ピーマン にんじん	たまねぎ はくさい にんにく しょうが キャベツ しめじ きゅうり	発芽玄米ごはん ごま油 砂糖		《中学校家庭科献立》 「すんだ肌をつくる」献立で す。	604 Kcal 30.7 g 17.0 g 2.6 g
5火	コッペパン	○	コンソメスープ いかマリネ こんにやくサラダ	ベーコン いか	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも でんぷん 砂糖 こんにやく	油	いかを油で揚げて、酸味のき いたマリネソースで和えます。	712 Kcal 32.1 g 25.4 g 3.9 g
6水	キムタクご飯	○	夏野菜の豚汁 スパイシーチキン 梅ドレッシングサラダ 冷凍パイナップル	ベーコン 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	つぼづけ 白菜キムチ たまねぎ だいこん ズッキーニ なす にんにく キャベツ きゅうり 梅 パイン	ごはん じゃがいも 砂糖	油 いりごま	【牟礼小学校こだわり献立】 です。この時期にぴったりな メニューで楽しみますね。	670 Kcal 34.4 g 19.8 g 3.5 g
7木	ご飯	○	かきたま汁 シルバー西京みそ焼き 切り干し大根と昆布の煮物	卵 シルバー さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ はくさい えのきたけ きりぼしだいこん ほししいたけ	ごはん でんぷん みそ 砂糖	油	給食のかきたま汁は、人気メ ニューのひとつです。かつお 節のだしをしっかりとって作っ ています。	674 Kcal 30.5 g 17.4 g 2.3 g
8金	冷やしうどん麺	○	ザージャン麺(肉の具) ザージャン麺(野菜の具) ちくわの磯辺揚げ(2こ)	豚肉 ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きゅうり もやし	ソフトめん さとう でんぷん 小麦粉	油 ごま油	ザージャン麺は、中国料理で す。テンメンジャンなどの調味 料を使って作ります。甘めの 味付けです。	825 Kcal 36.9 g 27.8 g 3.9 g
11月	ご飯	○	けんちん汁 焼き鳥丼の具 のりっこ和え	鶏肉 油揚げ 豆腐 卵	牛乳 のり	にんじん 小松菜	ごぼう だいこん ねぎ えだまめ キャベツ もやし 梅	ごはん こんにやく 砂糖 はちみつ	油	甘辛く味付けした鶏肉と、炒 り卵、枝豆がカラフルな「焼き 鳥丼の具」です。ご飯にのせ ていただきますよ。	706 Kcal 39.9 g 17.7 g 2.7 g
12火	切り込み コッペパン	○	じゃがいもとベーコンのスープ チリコンカンサンドの具 コールスローサラダ	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも	油 ドレッシング	パンにチリコンカンの具をは さんていただきますよ。	734 Kcal 33.4 g 27.7 g 3.5 g
13水	ご飯	○	かぼちゃの豚汁 魚とごぼうの竜田揚げ きのこしらすのオイル和え	豚肉 みそ ホキ	牛乳 青のり わかめ いりこ	にんじん かぼちゃ ほんれんそう	たまねぎ はくさい ねぎ ごぼう しょうが キャベツ なめたけ	ごはん でんぷん	油 ごま油	《中学校家庭科献立》 「効率よく筋肉をつける」献 立です。	704 Kcal 26.8 g 19.1 g 3.0 g
14木	チキン カレーライス	○	スパゲッティサラダ ブルー	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり ブルー	麦ごはん じゃがいも スパゲッティ	油	ブルーは大きな種がありま す。気をつけていただきますよ う。	753 Kcal 25.6 g 20.4 g 3.1 g
15金	黒糖パン	○	米粉マカロニのスープ 手作りソーセージ(ケチャップ) 青大豆のサラダ	鶏肉 豚肉 青大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ にんにく きゅうり	黒糖パン 米粉マカロニ パン粉 でんぷん		調理場特製の「手作りソー セージ」です。ケチャップをか けていただきますよ。	766 Kcal 35.6 g 25.7 g 3.9 g
19火	切り込み コッペパン	○	凍り豆腐のスープ 焼きそば フルーツポンチ	鶏肉 凍り豆腐 豚肉	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	たまねぎ はくさい もやし キャベツ みかん パイン	コッペパン やきそばめん ナタデココ ゼリー 白玉もち	油	やきそばを パンにはさんで、 焼きそばパンにして食べま しょう。	719 Kcal 28.7 g 18.4 g 3.2 g
20水	ご飯	○	肉じゃが 手作り五目卵焼き くずきりの酢の物	豚肉 卵 ツナ	牛乳 しらす	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにやく でんぷん くずき	油 ごま油	卵焼きを調理場で手作りしま す。	778 Kcal 29.8 g 19.6 g 2.4 g
21木	ご飯	○	すまし汁 手作りしゅうまい ほうれん草のごま和え	なると 豆腐 豚肉 大豆ミート	牛乳 わかめ いりこ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ しょうが たけのこ もやし キャベツ	ごはん 砂糖 でんぷん しゅうまいの皮	ごま油 すりごま	《中学校家庭科献立》 「疲れ知らずなカラダをつく る」献立です。	663 Kcal 25.8 g 17.6 g 1.8 g
22金	コッペパン	○	白菜とコーンのスープ ソースホキフライ 糸寒天のサラダ	ベーコン ホキ	牛乳 糸寒天	にんじん	たまねぎ しめじ コーン はくさい キャベツ きゅうり	コッペパン 小麦粉 パン粉 砂糖	オリーブ油 油 ごま油 いりごま	ソースホキフライを調理場で 作ります。	731 Kcal 32.4 g 24.1 g 3.9 g
25月	ご飯	○	わかめスープ 炒めビビンバ 梨	鶏肉 かまぼこ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい ねぎ にんにく しょうが ぜんまい たけのこ もやし なし	ごはん 砂糖	ごま油 いりごま	秋の果物「なし」をお届けしま す。	639 Kcal 26.4 g 13.9 g 2.2 g
26火	丸パン	○	チンゲン菜のクリームスープ ハンバーグ照り焼きソース コーンサラダ	ベーコン 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ えのきごおり キャベツ きゅうり もやし コーン	丸パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぷん	油 豆乳バター	クリームスープは、シチューよ りはさらっとした仕上がりがり です。パンにつけて食べてもい いですね。	810 Kcal 36.1 g 32.2 g 3.5 g
27水	ご飯	○	いものこ汁 いわしのかば焼き 磯香和え お月見団子	豆腐 いわし	牛乳 のり	にんじん 小松菜	たまねぎ はくさい キャベツ もやし	ごはん さといも でんぷん 砂糖 お月見だんご	油	【お月見献立】です。収穫を お祝いする行事です。	815 Kcal 28.3 g 20.8 g 2.4 g
28木	ご飯	○	もずく汁 美味だれ焼き鳥 ひじきと枝豆のサラダ	かまぼこ 豆腐 鶏肉	牛乳 もずく ひじき	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ レタス きゅうり えだまめ	ごはん でんぷん 砂糖	油	上田市のご当地メニュー「美 味だれ焼き鳥」です。にんに くのきいたタレがおいしさの 決め手です。	634 Kcal 29.5 g 15.0 g 2.8 g
29木			飯網校祭								