

9月給食予定献立表

令和7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】 | | 【給食目標】 | | | | | |  | 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 | | |
|-------------|---|---|--|------------------------------|-----------------------|------------------------|--|---|---|--|---------------------------------------|
| 規則正しい食事をしよう | | 赤の仲間 | | 緑の仲間 | | 黄の仲間 | | | | | |
| 献立名 | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| 主食 | 牛乳 | おかず | | 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月 |  ごはん |  | 夏野菜の豚汁 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ | 豚肉 みそ 鶏肉 ツナ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ 大根 ズッキーニ なす しょうが にんにく キャベツ きゅうり | ご飯 じゃがいも でんぷん はるさめ 砂糖 | 油 ごま油 | 【家庭科学習献立】 「体力」がつく献立です。 | 759 Kcal 32.9 g 21.1 g 2.7 g |
| 2火 |  切り込み コッペパン |  | チンゲン菜のクリームスープ 焼きフランク 塩ドレツナサラダ | ベーコン フランクフルト ツナ | 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 キャベツ もやし えだまめ | コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖 でんぷん | 油 豆乳バター ドレッシング | 9月の給食目標は「規則正しい食事をしよう」です。早寝早起きを心がけて、生活リズムをととのえましょう。 | 848 Kcal 33.2 g 39.2 g 3.4 g |
| 3水 |  タコライス |  | ポテトボールスープ タコライスの具(肉) タコライスの具(野菜) | 鶏肉 豚肉 大豆ミート | 牛乳 チーズ | にんじん チンゲンサイ トマト | たまねぎ しめじ 白菜 にんにく エリンギ レタス | ご飯 じゃがいもボール 砂糖 | 油 | ごはん、タコライスの具をのせていただきます。タコライスは沖縄県のご当地メニューです。 | 702 Kcal 26.3 g 18.1 g 2.6 g |
| 4木 |  ごはん |  | 油揚げのみそ汁 ソースいらいフライ 磯香和え | 油揚げ みそ いらいフライ | 牛乳 のり | にんじん 小松菜 | たまねぎ 白菜 ねぎ キャベツ もやし | ご飯 砂糖 | 油 | 【家庭科学習献立】 「身長を伸ばす」献立です。 | 707 Kcal 24.8 g 18.4 g 3.1 g |
| 5金 |  コッペパン |  | 米粉マカロニのスープ カレーコロッケ フルーツポンチ | 鶏肉 卵 大豆 豚肉 | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ ピーマン | たまねぎ しめじ みかん パイン | コッペパン 米粉マカロニ 小麦粉 ナタデココ ゼリー | | カレー味のミートソースと卵をカップに入れて焼きます。まだまだ蒸し暑い日が続きます。しっかりと食べて元気にすごしましょう。 | 788 Kcal 35.7 g 25.8 g 3.6 g |
| 8月 |  ごはん |  | 小松菜と凍り豆腐のみそ汁 ますの南部焼き 茎わかめの炒めもの | みそ 凍り豆腐 ます 豚肉 さつまあげ | 牛乳 くきわかめ | にんじん 小松菜 | たまねぎ えのきたけ ごぼう | ご飯 じゃがいも こんにやく 砂糖 | いりごま 油 | しょうゆとみりん、味付けした「ます」に黒ごまをふって焼く「ますの南部焼き」です。ごまの香りで食欲がわきます。 | 686 Kcal 33.6 g 16.4 g 3.9 g |
| 9火 |  レモンシュガー トースト |  | コンソメスープ ペンネラタトゥイユ プルーン | ベーコン 鶏肉 | 牛乳 | にんじん パプリカ トマト | レモン たまねぎ 白菜 にんにく セロリー なす しめじ ズッキーニ プルーン | しょくパン 砂糖 じゃがいも マカロニ | マーガリン オリーブ油 | 夏野菜をたくさん使ってフランスの家庭料理「ラタトゥイユ」を作ります。 | 762 Kcal 26.2 g 26.3 g 3.0 g |
| 10水 |  ごはん |  | わかめスープ いかマリネ 枝豆とコーンのサラダ | 鶏肉 かまぼこ いか | 牛乳 わかめ | にんじん | たまねぎ 白菜 ねぎ キャベツ えだまめ もやし コーン | ご飯 でんぷん 米粉 砂糖 | 油 | 酸味のあるマリネソースを、揚げたいかからめて「いかマリネ」を作ります。ごはんに合いますよ。 | 751 Kcal 31.2 g 20.1 g 2.6 g |
| 11木 |  ごはん |  | キムチ汁 焼き肉 ツナサラダ パインゼリー | 豚肉 豆腐 みそ ツナ | 牛乳 | にんじん にら | たまねぎ 白菜 白菜キムチ にんにく しょうが もやし | ご飯 砂糖 ゼリー | 油 | 【三水小学校ごだわり献立】 です。 | 720 Kcal 35.5 g 18.2 g 2.4 g |
| 12金 |  コッペパン |  | パンプキンポタージュ キャベツメンチカツ もやしとコーンのサラダ | 鶏肉 キャベツメンチカツ | 牛乳 スキムミルク 生クリーム | かぼちゃ 小松菜 | たまねぎ クリームコーン もやし キャベツ コーン | コッペパン 小麦粉 砂糖 | 油 豆乳バター | 夏野菜のかぼちゃを使って、パンプキンポタージュを作ります。そのまま食べても、パンにつけてもおいしいですよ。 | 889 Kcal 35.5 g 36.0 g 3.3 g |
| 16火 |  ごはん |  | じゃがいものそぼろ煮 いかの生姜焼き 梅おかかあえ | 鶏肉 凍り豆腐 いか かつおぶし | 牛乳 | にんじん さやいんげん | しょうが たまねぎ キャベツ もやし うめ | ご飯 じゃがいも こんにやく 砂糖 でんぷん | 油 | いかの切り身をしょうが醤油に漬けて焼く「いかの生姜焼き」です。よく噛んでいただきます。 | 682 Kcal 33.7 g 14.5 g 2.7 g |
| 17水 |  ごはん |  | 春雨スープ プルコギ 塩昆布キャベツ | 鶏肉 豚肉 | 牛乳 しおこんぶ | にんじん ピーマン | たまねぎ たけのこ 白菜 にんにく しめじ もやし 大根 キャベツ きゅうり | ご飯 はるさめ 砂糖 でんぷん | 油 すりごま ごま油 | プルコギは、韓国の家庭料理です。「プル」は火、「コギ」は肉という意味です。 | 666 Kcal 28.3 g 16.6 g 2.3 g |
| 18木 |  ミートボール カレー |  | いろいろサラダ 梨 | にくだんご ハム | 牛乳 | にんじん | にんにく たまねぎ りんご きゅうり キャベツ コーン レモン なし | ご飯 じゃがいも 砂糖 | 油 | 長野県産の梨をお届けします。今年は、例年になく暑い夏でしたので、梨の生育も心配です。 | 787 Kcal 22.2 g 24.3 g 3.7 g |
| 19金 |  黒糖パン |  | 白菜とベーコンのスープ ポテトとウィンナーの磯辺あえ シャキシャキ大根サラダ | ベーコン ウィンナー かつおぶし | 牛乳 あおのり | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ 白菜 大根 キャベツ きゅうり | こくとうパン じゃがいも | 油 | 黒砂糖の入った黒糖パンです。いつものコッペパンより少し甘みがあります。 | 797 Kcal 26.4 g 30.0 g 3.5 g |
| 22月 |  ごはん |  | はんぺんのすまし汁 さばのごまみそだれかけ 切り干し大根と昆布の煮物 | はんぺん さば みそ さつまあげ | 牛乳 こんぶ | にんじん さやいんげん | たまねぎ えのきたけ 白菜 しょうが 切り干し大根 干しいたけ | ご飯 砂糖 でんぷん | すりごま 油 | 焼きそばに、ごまがたっぷりのみそだれをかけます。たれはごはんにも合うので、ご飯をしっかりと食べましょう。 | 711 Kcal 30.2 g 20.7 g 2.8 g |
| 24水 |  ハヤシライス |  | 大豆と米粉マカロニのサラダ 飯網町のりんご | 豚肉 大豆 ツナ | 牛乳 | にんじん トマト | にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり りんご | ご飯 じゃがいも 米粉マカロニ | 油 | 猛暑で、果物の生育にも影響が出ています。飯網町産のりんごをお届けする予定です。 | 804 Kcal 31.7 g 21.6 g 2.7 g |
| 25木 |  ごはん |  | じゃがいものみそ汁 美味だれ焼き鳥 ごまあえ | 豆腐 みそ 鶏肉 | 牛乳 わかめ | にんじん 小松菜 | たまねぎ 白菜 ねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ もやし | ご飯 じゃがいも 砂糖 | いりごま すりごま | 東信地方のご当地メニュー「美味だれ焼き鳥」です。にんにくたっぷりのたれです。ごはんには合いますよ。 | 644 Kcal 29.6 g 14.0 g 2.4 g |
| 26金 | 【飯網校祭】 | | | | | | | | | | |
| 29月 | 【振替休日】 | | | | | | | | | | |
| 30火 |  切り込み コッペパン |  | 押し麦入り野菜スープ キーマカレー フレンチサラダ | ベーコン 豚肉 大豆ミート | 牛乳 | にんじん | たまねぎ 白菜 にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン | コッペパン じゃがいも おおむぎ 小麦粉 砂糖 | 油 | 切り込みコッペパンに、キーマカレーをはさんでいただきます。 | 684 Kcal 29.2 g 22.4 g 3.2 g |