9月 献立予定表

※都合により,献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

◆今月の地場産物　米　みそ　しいたけ　じゃがいも　さつまいも　玉ねぎ

五泉市立川東中学校

連絡	日・曜		献立	主な材料 からだをつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	エネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー たんぱくしつ
	1 木	主食	ご飯					米		797 kcal
		主菜	豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚肉　厚揚げ　みそ		人参　ピーマン	玉ねぎ　しょうが　にんにく	砂糖　でん粉	油　ごま油	33.9 g
		副菜	きのこのすまし汁	油揚げ　かまぼこ		人参	えのきたけ　しめじ　ねぎ　しいたけ	じゃがいも		
		副菜	切干大根サラダ	ツナ		人参	切干大根　きゅうり　とうもろこし	さとう	ごま油	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	2 金	主食	チキンライス	鶏肉		人参　ピーマン	玉ねぎ	米	油	850 kcal
		主菜	チーズオムレツ	卵	チーズ					35.4 g
		副菜	あさりの豆乳スープ	あさり　ウィンナー 大豆　豆乳		水菜　玉ねぎ　セロリ		じゃがいも　でん粉	オリーブあぶら	
		副菜	フレンチサラダ			人参	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	砂糖	オリーブあぶら	
		飲み物	牛乳		牛乳					
5月			定期テスト　給食なし							
	6 火	主食	ご飯					米		840 kcal
		主菜	鶏肉の照焼き	鶏肉			しょうが	砂糖		37.7 g
		副菜	なすのみそ汁	油揚げ　豆腐　みそ		オクラ	なす　玉ねぎ			
		副菜	コロコロサラダ	大豆　ハム	チーズ	人参	きゅうり	じゃがいも	アーモンド ノンエッグマヨネーズ	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	7 水	主食	ご飯					米		771 kcal
		主菜	きんぴら肉団子	鶏肉　豚肉		人参	ごぼう　玉ねぎ　にんにく しょうが　りんごかじゅう	砂糖　でん粉	ごま　油	30.1 g
		副菜	鮭ボールのすまし汁	鮭　たらすり身		小松菜	えのきたけ　ねぎ　玉ねぎ	でん粉　米粉	油	
		副菜	じゃがいものきんぴら	さつま揚げ		人参　ピーマン	こんにゃく	じゃがいも	ごま油	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	8 木	主食	キムタクご飯	豚肉　厚揚げ　みそ			白菜キムチ　たくあん　ねぎ	大麦	ごま油	793 kcal
		主菜	きのこしゅうまい	豚肉			玉ねぎ　しめじ　しいたけ しょうが	砂糖　でん粉 小麦粉	油　ごま油	31.4 g
		副菜	レタスとトマトの中華風卵スープ	ベーコン　卵		トマト　人参　小松菜	レタス　玉ねぎ			
		副菜	ラーメンサラダ	焼き豚		人参	きゅうり　もやし	中華めん　砂糖	ごま油 ごま	
		飲み物	牛乳		牛乳					
十五夜献立	9 金	主食	さつま芋ごはん					米　さつまいも	ごま	807 kcal
		主菜	いわしのカリカリフライ	いわし			しょうが	じゃがいも　砂糖　でん粉　玄米粉　米粉	油	28.1 g
		副菜	白玉汁	豆腐　かまぼこ		人参	えのきたけ　干ししいたけ　ねぎ	でん粉		
		副菜	のりずあえ	ツナ	のり	人参　ほうれん草	もやし			
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	お月見団子					砂糖　水あめ　でん粉		
	12 月	主食	麦ごはん					米　大麦		779 kcal
		主菜	鶏ごぼう丼の具	鶏肉		人参	ごぼう　こんにゃく　たけのこ　ねぎ　枝豆	砂糖　でん粉	油	32.6 g
		副菜	かきたまみそ汁	卵　みそ		人参　ほうれん草	玉ねぎ　えのきたけ	じゃがいも		
		副菜	塩昆布あえ		昆布		キャベツ　きゅうり		ごま	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	13 火	主食	ご飯					米		780 kcal
		主菜	ますの塩焼き	ます						39.7 g
		副菜	具沢山汁	豚肉　厚揚げ　みそ		人参	ごぼう　キャベツ　ねぎ　こんにゃく			
		副菜	ひじきとれんこんの炒め煮	さつま揚げ	ひじき	人参　さやいんげん	れんこん　こんにゃく	砂糖	油	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	14 水	主食	米粉めん					米粉めん		878 kcal
		主菜 副菜	ちゃんぽんスープ	豚肉　いか　えび なると		人参　絹さや	もやし　キャベツ　玉ねぎ　ねぎ　しめじ	でん粉		37.5 g
		副菜	揚げぎょうざ	豚肉　鶏肉			キャベツ　玉ねぎ　にんにく しょうが	でん粉　砂糖　小麦粉	油	
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	メロンクリームソーダ風ゼリー	豆乳　大豆			メロンピューレ	砂糖　水あめ	油	
	15 木	主食	麦ご飯					米　大麦		846 kcal
		主菜 副菜	ハヤシソース	豚肉		人参	にんにく　玉ねぎ　セロリ	じゃがいも	ハヤシルウ　油	24.6 g
		副菜	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイン　もも　バナナ 干しぶどう	砂糖　寒天		
		飲み物	牛乳		牛乳					

連絡	日・曜		献立	主な材料 からだをつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	エネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー たんぱくしつ
	16 金	主食 主菜	揚げパン（きな粉）	きな粉				米粉パン　砂糖	油	803 kcal
		副菜	ポークビーンズ	豚肉　ベーコン 大豆		人参　トマト	玉ねぎ　にんにく	じゃがいも　砂糖	油	28.4 g
		副菜	アーモンドサラダ			人参	キャベツ　きゅうり とうもろこし	砂糖	アーモンド オリーブあぶら	
		飲み物	牛乳		牛乳					
19 月			敬老の日							
20 火			東雲祭　振替休日							
	21 水	主食	ご飯					米		759 kcal
		主菜	れんこん入りメンチカツ	豚肉　鶏肉			れんこん　玉ねぎ	砂糖　でん粉　パン粉 小麦粉	油	31.5 g
		副菜	なめこのみそ汁	豆腐　みそ		小松菜	大根　なめこ　ねぎ			
		副菜	チキンサラダ	鶏肉		人参	キャベツ　きゅうり とうもろこし	砂糖	オリーブあぶら	
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	ふりかけさけぱっぱ	さけ				ごま　砂糖	油	
ちょっとおそい！ 食育の日	22 木	主食	まいたけご飯	鶏肉　油揚げ		人参	ごぼう　まいたけ	米　砂糖	油	828 g
		主菜	さんま生姜煮	さんま			しょうが	砂糖　でん粉		32.9 kcal
		副菜	じゃがいもとなすのみそ汁	厚揚げ　みそ			なす　玉ねぎ　えのきたけ	じゃがいも		
		副菜	きゅりとちくわの辛子マヨ和え	ちくわ		人参	きゅうり　もやし		ノンエッグマヨネーズ	
		飲み物	牛乳		牛乳					
23 金			秋分の日							
	26 月	主食	麦ご飯					米　大麦		855 kcal
		主菜	ツナ丼の具	ツナ		人参	こんにゃく　枝豆　玉ねぎ	砂糖	ごま	35.5 g
		副菜	ごま味噌ワンタン	豚肉　なると　みそ		人参	メンマ　もやし　ねぎ	ワンタン	ごま	
		副菜	ひじきと大豆のチーズサラダ	大豆	ひじき　チーズ	人参　ブロッコリー	キャベツ	砂糖	オリーブあぶら	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	27 火	主食	ご飯					米		827 kcal
		主菜	豚肉とれんこんの黒酢炒め	豚肉		人参　絹さや	れんこん　しめじ	でん粉　砂糖	油　ごま油	30.2 g
		副菜	もずくのみそ汁	卵　厚揚げ　みそ	もずく	小松菜		じゃがいも		
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	レアチーズケーキ		クリームチーズ 脱脂粉乳		いちご果汁　レモン果汁	砂糖　寒天　でん粉		
	28 水	主食	ご飯					米		860 kcal
		主菜	和風おろしハンバーグ	豚肉　鶏肉			大根	砂糖　でん粉	油	30.4 g
		副菜	田舎汁	豆腐　油揚げ		人参	ごぼう　なめこ　ねぎ	じゃがいも		
		副菜	れんこんとちくわのサラダ	ちくわ		人参	れんこん　きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	29 木	主食	ご飯					米		821 kcal
		主菜	かぼちゃひきにくフライ	豚肉		かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉　パン粉　水あめ	油	25.7 g
		主菜	さつま汁	豚肉　厚揚げ　みそ		人参	ごぼう　大根　こんにゃく	さつまいも		
		副菜	マカロニサラダ	ハム			キャベツ　きゅうり とうもろこし		マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
		飲み物	のむヨーグルト（いちご）							
	30 金	主食	麦ご飯					米　大麦		824 kcal
		主菜	秋野菜カレー	豚肉		人参	玉ねぎ　れんこん　しょうが にんにく	さつまいも　じゃがいも カレールウ	油	23.5 g
		副菜	みかんサラダ				みかん　きゅうり　キャベツ	砂糖	油	
		飲み物	牛乳		牛乳					

★石けんでの手洗いの徹底！感染症予防対策忘れずに！！