武雄北中学校 給食献立予定表（9/1～12まで）

日／曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜 ・ きのこ ・ 果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		たんぱく質 脂質 塩分
1	ご飯 / 牛乳	豚ひき肉	/牛乳		玉ねぎ しいたけ	ご飯		テンメンジャン 中華だし	775
	マーボー豆腐	豆腐 みそ		にんじん にら	しょうが にんにく	砂糖 かたくり粉	油 ごま油	酒 しょうゆ 豆板醤	27.9
	ギョーザ	ギョーザ							21.5
月	海藻サラダ	かにかま	わかめ	にんじん	きゅうり 大根	春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	2.4
2	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			758
	鶏肉の香味だれ	鶏肉		こねぎ	しょうが	かたくり粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酢 塩 酒	29.0
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	いんげん にんじん	れんこん	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	23.4
火	沢煮椀	豚肉 かつお節（だし）	昆布（だし）	にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ ごぼう		油	塩 こしょう しょうゆ 酒	2.0
3 水	給 食 な し								
4 木	給 食 な し								
5 金	給 食 な し								
8	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			737
	いわしの梅煮	いわしの梅煮						しょうゆ 塩	29.5
	なすと豚肉のオイスター炒め	豚肉		にんじん ピーマン	なす 玉ねぎ キャベツ にんにく	砂糖	油	酒 オイスター	20.5
月	さつま汁	鶏肉 厚揚げ みそ	煮干し（だし）	にんじん ねぎ	大根 ごぼう しいたけ	こんにゃく	油	酒	2.3
9	ご飯（ふりかけ） / 牛乳	豚ひき肉	/牛乳		えのき にんにく しょうが	ご飯	油	ふりかけ	724
	豆乳坦々うどん	豆乳 みそ		にんじん チンゲン菜	もやし 玉ねぎ	うどん 砂糖	ごま ごま油	豆板醤 中華だし しょうゆ 塩 酒	22.5
	きゅうりの酢の物		わかめ	にんじん	きゅうり 大根	砂糖		酢 しょうゆ 塩	17.4
火	野菜チップス			かぼちゃ	れんこん	じゃがいも	油	塩	2.5
10 水	給 食 な し								
11 木	給 食 な し								
12	ゆかりご飯 / 牛乳	豆腐 かつお節	/牛乳			ご飯	ごま	ゆかりふりかけ	714
	ゴーヤチャンプルー	卵 豚肉		にんじん	ゴーヤ もやし	砂糖	油	中華だし こしょう しょうゆ 酒 塩	23.3
	冬瓜のそぼろスープ	鶏ひき肉		にんじん チンゲン菜	冬瓜 玉ねぎ しめじ しょうが	かたくり粉	油 ごま油	塩 こしょう 酒	23.2
金	梨				梨			しょうゆ 中華だし	2.4

武雄北中学校 給食献立予定表（9/15～30まで）

日／曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜 ・ きのこ ・ 果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
15 月	敬　老　の　日								
16	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			701
	ねぎたま焼き	卵 豆腐 ベーコン	青のり	ねぎ	キャベツ		マヨネーズ	塩 こしょう ソース	24.2
	しそひじき和え	ちくわ	ひじき	にんじん チンゲン菜	大根 きゅうり	砂糖		しょうゆ	20.5
火	春雨のすまし汁	鶏肉 かつお節（だし）	昆布（だし）	にんじん 小松菜	玉ねぎ しいたけ 白菜	春雨	油	塩 酒 しょうゆ	1.9
17	ピザパン / 牛乳	ベーコン	/牛乳 チーズ	ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	パン	油	塩 ピザソース こしょう ケチャップ	731 36.3
	アスパラとチキンのガーリックソテー	鶏肉		にんじん アスパラ	キャベツ 玉ねぎ にんにく		オリーブ油	塩 こしょう コンソメ	28.9
水	コンソメスープ	豚肉		にんじん パセリ	玉ねぎ 白菜 とうもろこし		油	塩 こしょう コンソメ しょうゆ	3.2
18	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			853
	さばの黄金焼き	さば		にんじん			マヨネーズ	塩 こしょう 酒	32.0
	五目豆	大豆 さつま揚げ		にんじん いんげん	ごぼう 切干大根	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	34.3
木	キャベツのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し（だし）	ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのき	麩			2.4
19	れんこんチャーハン / 牛乳	豚ひき肉	/牛乳	ねぎ にんじん	れんこん レタス	ご飯	油	塩 こしょう オイスター しょうゆ 中華だし	706
	鶏肉のチリソース炒め	鶏肉		にら	玉ねぎ もやし にんにく しょうが	砂糖 かたくり粉	油	ケチャップ 豆板醤 塩 しょうゆ 酒	27.2 18.5
金	わかめとチンゲン菜のスープ	かにかま 豆腐	わかめ	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ 大根		ごま油	塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華だし	2.7
22	ご飯 / 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉	/牛乳			ご飯			764
	照り焼きハンバーグ	大豆 卵 豆腐			玉ねぎ	パン粉 砂糖 かたくり粉	油	塩 こしょう しょうゆ	31.2
	ビーフンのねぎ塩炒め	豚肉		ねぎ にんじん	キャベツ 玉ねぎ レモン汁	ビーフン 砂糖	ごま油	塩 こしょう 中華だし	19.3
月	ほうれん草のとろみスープ	かまぼこ		にんじん ほうれん草	玉ねぎ 白菜 えのき	かたくり粉	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.3
23 火	秋　分　の　日								
24	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			747
	さけフライ	さけフライ					油		28.4
	小松菜のごま和え	ちくわ		にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	18.8
水	具だくさんみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	煮干し（だし）	かぼちゃ にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう	こんにゃく	油	酒	1.8
25	ソーダブレッド / 牛乳		/牛乳 チーズ ヨーグルト			小麦粉 砂糖	ごま	ベーキングパウダー 塩	703
	ペンネとトマトのソテー	鶏肉		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ しめじ セロリ にんにく	ペンネ 砂糖	オリーブ油	塩 こしょう コンソメ デミグラス ソース	27.8
	野菜スープ	ウインナー		ほうれん草 にんじん	大根 玉ねぎ とうもろこし		油	塩 こしょう	20.4
木	ヨーグルト		ヨーグルト					コンソメ しょうゆ	3.1
26 金	お　弁　当								
29	麦ご飯 / 牛乳		/牛乳		玉ねぎ しめじ	麦ご飯		ケチャップ ピューレ	840
	ポークカレー	豚肉	生クリーム	にんじん	にんにく しょうが	じゃがいも 黒砂糖	バター 油	ルウ ソース チャツネ	22.7
	カリカリベーコンの イタリアンサラダ	ベーコン		パプリカ	きゅうり キャベツ レモン汁	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ	27.0
月	オレンジ				オレンジ				2.9
30	ご飯 / 牛乳		/牛乳	日本の味めぐり～愛媛県～		ご飯			734
	じゃこ天	魚のすり身 卵			玉ねぎ	小麦粉	油	塩	30.5
	みそ炒め	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	もやし なす 玉ねぎ	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	17.0
火	いもたき	鶏肉 厚揚げ かつお節（だし）	昆布（だし）	にんじん	しいたけ ごぼう	こんにゃく 里芋 砂糖		しょうゆ 酒 みりん 塩	1.8