

学校給食献立表

9月の給食目標

ものを大切にしよう

食器などだけでなく、「たべもの」も大切に・・・

山内中学校

日・曜	献立	おもにからだをつくる（赤）		おもに体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料	栄養価
		(1群) たんぱく質	(2群) 無機質	(3群) カロテン	(4群) ビタミンC	(5群) 炭水化物	(6群) 脂質		エネルギー（Kcal）
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質（g） 脂質（g） カルシウム（mg）
2月	麦ごはん/牛乳					米,強化米,麦			721 kcal
	ガパオ	とりひき肉,ぶたひき肉		パプリカ,にんじん,ピーマン	玉ねぎ	砂糖	油,ごま油	塩,こしょう,酒,おろしにんにく,しょうゆ,オイスターソース,みりん,バジル	27.9 g
	コーンサラダ	ハム			とうもろこし,キャベツ,レタス,きゅうり	砂糖	ドレッシング	塩,こしょう	21.8 g
	フォーボー	ぶた肉		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,たけのこ,もやし,きくらげ	米粉めん	油	酒,塩,こしょう,中華だし,しょうゆ,とりがら	289 mg
3火	給食なし（1学期末テスト）								
4水									
5木	ごはん/牛乳					米,強化米			737 kcal
	豚肉と野菜のしょうがいため	ぶた肉		にんじん	キャベツ,玉ねぎ,もやし,しいたけ	砂糖,かたくり粉	油	塩,酒,おろししょうが,しょうゆ,みりん	25.8 g
	冬瓜のスープ	ウィンナー	わかめ	にんじん	とうがん,玉ねぎ,しめじ		油	酒,塩,こしょう,中華だし,しょうゆ,とりがら	22.0 g
	ゴーヤボール		牛乳,スキムミルク		にがうり	ホットケーキミックス,はちみつ	バター,油		303 mg
6金	ごはん/牛乳	山内産のゴーヤで作る丸いドーナツです				米,強化米			728 kcal
	あじの南蛮漬け	あじ		パプリカ	玉ねぎ	かたくり粉,小麦粉,砂糖	油,ごま油	塩,酒,酢,しょうゆ,しょうゆ	30.9 g
	ツナ昆布和え	ツナフレーク	塩こんぶ	にんじん,オクラ,チンゲンサイ	もやし,きゅうり			しょうゆ	20.2 g
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ,みそ	わかめ	にんじん	えのき,玉ねぎ	じゃがいも		にぼし	422 mg
9月	麦ごはん/牛乳					米,強化米,麦			758 kcal
	夏野菜バターチキンカレー	とり肉	生クリーム	にんじん,トマト	玉ねぎ,えだまめ,なす,ヤングコーン,りんご,にんにく,しょうが	じゃがいも	油,バター	塩,酒,カレー粉,ケチャップ,ソース,コンソメ,カレールウ,しょうゆ,とりがら	24.2 g
	アスパラガスのサラダ	ハム		アスパラガス,にんじん	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	砂糖	ドレッシング	酢,塩	23.0 g
	果物(なし)				なし				288 mg
10火	ごはん/牛乳	2年生給食なし(職場体験) ～12日				米,強化米			750 kcal
	鶏肉のゆかり揚げ	とり肉				かたくり粉	油	塩,酒,みりん,ゆかり,米粉	29.4 g
	野菜のごま和え			ほうれんそう,にんじん	もやし,キャベツ	砂糖	ごま,ねりごま	しょうゆ	25.2 g
	豚ごぼう汁	ぶた肉		にんじん,ねぎ	ごぼう,玉ねぎ,えのき	じゃがいも	油	酒,塩,しょうゆ,にぼし	417 mg
11水	ミルクパン/牛乳					ミルクパン			826 kcal
	冷やし中華	ハム,錦糸卵		にんじん	もやし,きゅうり,きくらげ	ラーメンめん,砂糖	油,ごま油	塩,しょうゆ,酢,冷やし中華スープ,がらスープ,レモン汁	33.5 g
	ほうれん草とコーンのソテー	ぶた肉		にんじん,ほうれんそう	キャベツ,とうもろこし		バター	塩,コンソメ,こしょう	24.8 g
	ソフール		ヨーグルト						502 mg
12木	牛そぼろと枝豆のごはん/牛乳	牛ひき肉			干しいたけ,えだまめ,しょうが	米,強化米,砂糖	油	酒,塩,しょうゆ,しょうゆ,みりん	720 kcal
	高野豆腐の卵とじ	たまご,高野豆腐,とり肉		にんじん,きぬさや	玉ねぎ,ごぼう	砂糖,かたくり粉	油	しょうゆ,しょうゆ,みりん	31.8 g
	かぼちゃのみそ汁	油あげ,みそ		かぼちゃ,にんじん ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも		にぼし	21.8 g 437 mg
13金	ごはん/牛乳					米,強化米			711 kcal
	白身魚のみそマヨ焼き	メルルーサ,みそ				砂糖	ノンエッグマヨネーズ	塩,酒,みりん	29.8 g
	五目きんぴら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん,いんげん	ごぼう	こんにゃく,砂糖	ごま油	しょうゆ,酒,みりん	21.8 g
	そぼろ汁	ぶたひき肉,油あげ		にんじん,ねぎ	しょうが,玉ねぎ,えのき	じゃがいも	油	塩,酒,しょうゆ,かつお節,こんぶ	315 mg
16月	敬老の日								
17火	お月見行事食								
	鮭と青菜のごはん/牛乳	鮭フレーク	わかめごはんのもと	青菜ごはんのもと		米,強化米			740 kcal
	豚肉のごまだれ和え	ぶた肉		にんじん	キャベツ,きゅうり,しょうが	砂糖	ねりごま,ごま	酒,しょうゆ,酢	30.8 g
	さつまいも汁	とり肉,厚あげ,みそ		にんじん,ねぎ	ごぼう,玉ねぎ	さつまいも	油	酒,にぼし	19.4 g
9月17日は「中秋の名月」	お月見団子	きな粉				白玉もち,砂糖		塩	461 mg
	今年は9月18日が満月だそうです！天気が良ければ、月をながめてみましょう☺								
	昔の暦（カレンダー）の8月15日の夜に見える月のことを「中秋の名月」といいます。この時期は、さつまいもやさといもなどがとれるの時期でもあるので、「芋名月」とも呼ばれ、農作物がたくさんとれるようにという願いをこめた行事でもあります。元々はいもや豆を供えていたのが、月見団子にかわっていったといわれています。								
	18水	ミルクパン/牛乳		山内産のなすで作ります			ミルクパン		
なすのデミグラタン		ぶたひき肉	シュレッドチーズ	ピーマン	なす,玉ねぎ,マッシュルーム,にんにく	マカロニ	オリーブ油	塩,こしょう,赤ワイン,米粉,トマトピューレ,ケチャップ,デミグラスソース	33.7 g
カラフルポテト		ベーコン		にんじん	えだまめ,とうもろこし	じゃがいも	バター	塩,こしょう	27.9 g
冬瓜と卵のスープ		たまご		にんじん,こまつな	とうがん,玉ねぎ,しめじ	かたくり粉		塩,こしょう,しょうゆ,コンソメ,酒,とりがら	409 mg

19 木	ごはん/牛乳					米,強化米			704 kcal
	焼肉いため	ぶた肉		にんじん,にら	玉ねぎ,キャベツ, にんにく,しょうが	かたくり粉	油	塩,こしょう,酒,焼き肉のたれ, しょうゆ	26.5 g
	のり塩野菜チップス		あおのり		れんこん,にがうり	じゃがいも,小麦粉, かたくり粉	油	塩	21.6 g
	わかめスープ	とり肉,とうふ	わかめ	にんじん	玉ねぎ,もやし,えのき		油,ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ, 中華だし,とりがら	293 mg
20 金	ごはん/牛乳					米,強化米			725 kcal
	いわしのおかか煮	(いわし,かつお節)				(砂糖,かたくり粉)		(しょうゆ,みりん,塩)	28.1 g
	かわりなます	かにかま	こんぶ	にんじん	切干しだいこん,きゅうり	砂糖	ごま油,ごま	酢,しょうゆ,塩	22.6 g
	手作り鶏だんご汁	とりひき肉		チンゲンサイ,にんじん	れんこん,しょうが,しめじ, 玉ねぎ,もやし	かたくり粉		塩こうじ,しょうゆ,塩,酒,にぼし	477 mg
23 月	秋分の日の振替休日								
24 火	ごはん/牛乳					米,強化米			742 kcal
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが	かたくり粉	油	塩,酒,みりん,しょうゆ	30.8 g
	青菜のピーナツ和え			ほうれんそう,こまつな, にんじん	キャベツ	砂糖	バターピーナッツ	みりん,しょうゆ	23.7 g
	具だくさん味噌汁	とうふ,みそ		ねぎ,にんじん	玉ねぎ,なす,しめじ	じゃがいも		にぼし	411 mg
25 水	ミルクパン/牛乳					ミルクパン			815 kcal
	鶏肉のガーリック焼き	とり肉				パン粉		塩,こしょう,白ワイン, ガーリックパウダー,バジル	35.7 g
	おからサラダ	ツナフレーク,おから	チーズ	にんじん	きゅうり,とうもろこし,えだまめ	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	酢,こしょう,しょうゆ	34.2 g
	ミネストローネ	ウィンナー		にんじん	セロリー,玉ねぎ, マッシュルーム,にんにく	じゃがいも	オリーブ油	白ワイン,パセリ,トマトピューレ, ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう, みりん,とりがら	380 mg
26 木	ごはん/牛乳	山内産のきくらげをつかった手づくりシューマイです				米,強化米			741 kcal
	山内産きくらげのシューマイ	ぶたひき肉			玉ねぎ,きくらげ,しょうが	かたくり粉,砂糖, しゅうまいの皮	油,ごま油	塩,酒,オイスターソース, しょうゆ,こしょう	28.8 g
	バンバンジーサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	ねりごま,ごま油	しょうゆ,酢	24.2 g
	豆腐の中華スープ	かにかま,とうふ		チンゲンサイ,にんじん	玉ねぎ,もやし,えのき		油,ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ, 中華だし,とりがら	317 mg
27 金	ごはん/牛乳					米,強化米			717 kcal
	肉団子とじゃが芋のｶｰ煮	肉だんご,うずら卵		にんじん,いんげん	玉ねぎ,しめじ	じゃがいも,砂糖	油	カレー粉,カレールウ,みりん, しょうゆ,かつお節	25.1 g
	かりかりじゃこのサラダ		しらす干し	にんじん	キャベツ,とうもろこし,きゅうり	砂糖	ごま油	酒,酢,しょうゆ,塩	17.7 g
	果物(ぶどう)				ぶどう				360 mg
30 月	ごはん/牛乳					米,強化米			756 kcal
	鶏肉のネギソースかけ	とり肉		ねぎ	にんにく,しょうが	小麦粉,かたくり粉,砂糖	ひまわり油,ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,酢	29.3 g
	野菜のおかか和え	かつお節		にんじん	キャベツ,きゅうり,もやし	砂糖		しょうゆ	27.2 g
	かきたま汁	とうふ,たまご		こまつな,にんじん	しいたけ,玉ねぎ	かたくり粉		酒,しょうゆ,塩,こんぶ,かつお節	312 mg