

9月分学校給食献立表

R8.9.1
武雄市立川登中学校

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		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1・火	ごはん	武雄食の日:ゴーヤ		武雄市産		こめ			750
	牛乳		牛乳						28.3
	ゴーヤ入り焼肉	豚肉		にんじん・にがうり	しょうが・たまねぎ キャベツ・もやし・にんにく	砂糖	油	焼肉のたれ・醤油・酒	26.5
	チンゲン菜とごまのスープ	豆腐	わかめ	チンゲン菜・葉ねぎ にんじん	たまねぎ		ごま	中華スープ・醤油 塩・こしょう	4.0
2・水	チャーハン	豚肉		小ねぎ・にんじん	とうもろこし・干しいたけ	こめ	油	醤油・塩・こしょう・酒 中華スプ	843
	牛乳		牛乳						39.3
	ぎょうざ	鶏肉	ひじき	にら	キャベツ・たまねぎ でんぷん・砂糖	小麦粉	油・ごま	塩	31.3
	もやしの中華和え			にんじん	切干大根・きゅうり もやし	砂糖	ごま油	酢・醤油	4.5
	中華スープ	豆腐		チンゲン菜・にんじん	たまねぎ・キャベツ	はるさめ	ごま油	醤油・中華スープ	
3・木	きな粉揚げパン	きな粉				コッペパン・砂糖	油		843
	牛乳		牛乳						39.3
	甘酒入りポークビーンズ	豚肉・大豆		さやいんげん・トマト にんじん	たまねぎ・セロリー にんにく	じゃがいも	油	甘酒・塩・赤ワイン コンソメ・ソース ケチャップ・醤油	31.1
	キャベツとツナのサラダ	まぐろ		にんじん	枝豆・きゅうり・キャベツ	砂糖	油	醤油・酢	4.5
4・金	鶏飯(ごはん)					こめ			788
	鶏飯(具)	たまご・鶏肉		こねぎ	干しいたけ・たくあん しょうが	砂糖	ごま油・油・ごま	からスープ・酒・醤油 みりん・塩・こしょう	24.2
	牛乳	九州味めぐり 鹿児島県	牛乳						22.3
	がね			にら・にんじん	たまねぎ	さつまいも・米粉 小麦粉	油	醤油・塩・酒	2.6
7・月	フルーツムース		脱脂粉乳		みかん	砂糖・練乳	バター		
	ごはん					こめ			784
	牛乳		牛乳						28.0
	じゃがいもと豚肉の煮物	豚肉		にんじん・さやんげん	たまねぎ・干しいたけ	じゃがいも・砂糖 ごんにゃく		醤油・酒・みりん・酒	23.4
8・火	磯香和え		のり	チンゲン菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		醤油	3.3
	凍り豆腐のごまから揚げ	凍り豆腐			しょうが	でんぷん・小麦粉 砂糖	ごま・油	醤油・みりん	
	ごはん					こめ			718
	牛乳		牛乳						30.9
9・水	鯖の照り焼き	さば				砂糖		醤油・みりん・酒	24.6
	和風チャプチェ	鶏肉		にら・にんじん	たまねぎ	しらたき	ごま油・油	焼肉のたれ	2.7
	ごぼうと白菜の具だくさん汁	厚揚げ・ (かつお節)	(昆布)	にんじん・葉ねぎ	ごぼう・白菜・大根		油	醤油・みりん・塩	
9・水	☆★給食なし★☆☆ (テストのため)	「もしもの時」のために、家庭で備えておきたいもの							
10・木	☆★給食なし★☆☆ (テストのため)	◆水 調理に使う水も含め、 1人1日3ℓが目安です。 							
		◆食料品 米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。  ◆カセットコンロ&ボンベ ボンベは、1週間当たり1人6本程度必要です。 							
11・金	ごはん					こめ			830
	牛乳		牛乳						34.7
	鶏のから揚げ	鶏肉			にんにく・しょうが	米粉・でんぷん	油	塩・こしょう・酒	32.8
	ひじきと大豆の炒め煮	大豆・油揚げ	ひじき	にんじん・さやいんげん		ごんにゃく・さとう	油・ごま	みりん・醤油	3.1
14・月	野菜たっぷり卵スープ	たまご		にんじん・ほうれん草	キャベツ・えのきたけ たまねぎ			醤油・中華スープ 塩・こしょう	
	ごはん	武雄食の日:なす		武雄市産		こめ			807
	牛乳		牛乳						23.4
	なすとひき肉の中華うま煮	豚ひき肉・厚揚げ		にんじん・ピーマン 根深ねぎ	なす・しょうが・にんにく たまねぎ	でんぷん・砂糖	油	酒・豆板醤・醤油 中華スープ	25.8
	切干大根の和え物	ハム		にんじん	きゅうり・キャベツ 切干大根	砂糖	ごま油	酢・醤油	2.2
15・火	巨峰				巨峰				
	ごはん					こめ			735
	牛乳		牛乳						28.8
	さんまの塩焼き	さんま						塩	26.2
15・火	ほうれん草のごま和え			ほうれん草・にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま	醤油	2.9
	チンゲン菜のみそ汁	油揚げ・みそ (煮干し)		チンゲン菜	たまねぎ	じゃがいも 麩			

9月分学校給食献立表

R8.9.1
武雄市立川登中学校

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		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		
16 ・ 水	いなり寿司	油揚げ				こめ・砂糖		塩・醤油・酢・みりん	780
	牛乳		牛乳						28.4
	五目うどん	かまぼこ・鶏肉 (かつお節)	(昆布)	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・ごぼう	うどん・砂糖		醤油・塩・酒・みりん	21.2
	きゅうりともやしのサラダ	ハム		にんじん	きゅうり・もやし	砂糖	ごま・マヨネーズ	醤油	3.1
17 ・ 木	ナン					ナン			760
	牛乳		牛乳						31.2
	ドライカレー	豚ひき肉・牛ひき肉 大豆		にんじん	たまねぎ・エリンギ	砂糖	油・バター	カレー粉・ルー・ソース 醤油・ごしょう・チャツネ	24.9
	野菜のみそドレッシング和え	ささ身・みそ	わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが	砂糖		酢	4.3
	フルーツポンチ				パイナップル・みかん・黄桃 バナナ	ハニーレモンゼリー 白玉餅・砂糖			
18 ・ 金	少なめごはん					こめ			747
	牛乳		牛乳						26.4
	野菜のうま煮	鶏肉・厚揚げ 凍り豆腐	昆布粉	にんじん・さやいんげん	ごぼう・干しいたけ	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん・酒	18.3
	塩昆布和え		塩昆布	にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが			醤油	2.0
	おはぎ		あずき		砂糖・米・もち米			塩	
21 火	☆☆敬老の日☆☆								
22 火	☆☆国民の休日☆☆								
23 火	☆☆秋分の日☆☆								
24 ・ 木	ガーリックトースト			パセリ		コッペパン	マーガリン	ガーリックパウダー	774
	牛乳		牛乳						29.7
	なすとトマトのスパゲティ	豚ひき肉・大豆	粉チーズ	にんじん・青ピーマン トマト	たまねぎ・なす・にんにく	スパゲティ	油	コンソメ・ごしょう ケチャップ・ソース	30.1
	ごぼうと枝豆のサラダ			にんじん	ごぼう・キャベツ・きゅうり 枝豆		ドレッシング		2.5
25 ・ 金	ごはん					こめ			870
	牛乳		牛乳						35.1
	お月見ハンバーグ	豚ひき肉・牛ひき肉 豆腐・うずらの卵	牛乳		にんにく・たまねぎ	パン粉・砂糖		塩・ごしょう・ナツメグ みりん・チャツネ・醤油	26.9
	里芋の甘辛煮	ベーコン	(昆布)	にんじん・さやいんげん	干し椎茸・しょうが	油		醤油・みりん 酒	3.9
	もみじ麴のすまし汁	豆腐 (かつお節)	わかめ・(昆布)	葉ねぎ	たまねぎ・しめじ	麴		醤油・みりん・塩	
28 ・ 月	鶏にら丼 (ごはん)					こめ			760
	鶏にら丼 (具)	鶏肉		にら・にんじん	しょうが・にんにく たまねぎ・たけのこ	でんぶ・砂糖	油・ごま・ごま油	塩・酒・みりん・醤油	24.3
	牛乳		牛乳						25.8
	切干大根のはりはり漬け		塩昆布	にんじん	きゅうり・切干大根 しょうが	砂糖		みりん・醤油・酢	2.7
	わかめスープ		わかめ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ		ごま油	塩・醤油・中華スープ	
29 ・ 火	ごはん					こめ			746
	牛乳		牛乳						29.3
	千草焼き	たまご・鶏肉		にんじん・小ねぎ	たまねぎ・干しいたけ	砂糖	油・マヨネーズ	醤油・塩	24.0
	高菜漬けの油炒め		ちりめんじゃこ	高菜漬け	たまねぎ・ぶなしめじ ごぼう	砂糖	油・ごま	みりん	3.4
30 ・ 水	豚汁	豚肉・厚揚げ・みそ		にんじん・葉ねぎ		じゃがいも こんにゃく		酒	
	麦ごはん					むぎ・こめ			850
	牛乳		牛乳						26.1
	チキンカレー	鶏肉	粉チーズ	にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも	油	カレー粉・ケチャップ ソース・醤油	21.8
	フルーツヨーグルト		スキムミルク ヨーグルト		パイナップル・みかん・黄桃・バナナ				3.2