



9月 こんだて表 (中学校)



令和5年度 茨川市南部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	
1金	ごはん	牛乳	赤魚の白醤油焼き 大根と油揚げのみそ汁 肉じゃが	あかうお あぶらあげ とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	だいこん ねぎ たまねぎ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	767 32.9 2.7
4月	麦ごはん	牛乳	みそだれ焼肉丼 わかめスープ ◆オレンジ	ぶたにく かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ もやし ねぎ オレンジ にんにく	むぎごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	820 32.0 3.4
5火	背割りコッパパン	牛乳	パンにウィンナーをはさんでたべよう。 ロングウィンナーチリソースがけ ポトフ ごぼうのごま風味サラダ	ウィンナー ベーコン	牛乳	トマト にんじん パセリ	にんにく たまねぎ しめじ ごぼう きゅうり キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも	ドレッシング	765 29.9 4.2
6水	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 田舎汁 春雨サラダ	とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが だいこん ねぎ きゅうり もやし	ごはん でんぷん じゃがいも はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	801 29.6 3.5
7木	ゆでうどん ☆パックめん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(2個) きつねうどん汁 小松菜のツナ和え	ちくわ とりにく なると あぶらあげ ツナ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ もやし コーン しいたけ	うどん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	846 33.3 4.3
8金	ごはん	牛乳	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう(ごぼう) さばの塩焼き もやしと玉ねぎのみそ汁 五目きんぴら	さば あぶらあげ さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ もやし ごぼう れんこん こんにゃく	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	804 28.3 3.4
11月	ごはん	牛乳	豆腐シューマイ(2個) チンゲンサイのスープ 豚肉のキムチ炒め	とうふ たら ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ しょうが にんにく はくさい もやし	ごはん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	753 29.0 2.6
12火	☆ナン	牛乳	今日は豊秋小学校のリクエスト給食です。 ナンをちぎってキーマカレーをつけてたべよう。 ソーセージステーキ キーマカレー カラフルサラダ ◆冷凍みかん	ソーセージ ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ ブロッコリー	たまねぎ コーン きゅうり にんにく みかん りんご	ナン	あぶら ドレッシング	905 36.2 5.1
13水	わかめごはん	牛乳	あじフリッター(2個) 豚汁 こんにゃくのごまあえ	あじ ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ キャベツ もやし しらたき	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ごま	785 27.8 3.2
14木	ツイストパン	牛乳	なす入りミートスパゲティ 野菜スープ ☆ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ ●なす コーン キャベツ	パン スパゲティ じゃがいも	あぶら	766 29.2 3.3
15金	ごはん	牛乳	今日は鹿児島県の郷土料理です(がね・かいのご汁) がね(さつまいものかき揚げ) かいのご汁 ほうれんそうのおひたし	あぶらあげ たいす	牛乳 こんぶ のり	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	ごぼう しいたけ ●なす もやし	ごはん さつまいも さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら	811 22.4 3.2
19火	丸パン横切り	牛乳	パンにハンバーグをはさんでたべよう。 ハンバーグデミソースがけ キャベツスープ ブロッコリーサラダ	とりにく ぶたにく ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ りんご コーン にんにく キャベツ きゅうり	パン さとう	あぶら ドレッシング	786 31.8 3.7
20水	ごはん	牛乳	白身魚フライソースがけ 鶏団子汁 しりしりサラダ	ホキ とりにく とうふ ツナ かつおぶし	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ きゅうり たまねぎ	ごはん パン じゃがいも	あぶら マヨネーズ	806 27.0 3.3
21木	ラーメン ☆パックめん	牛乳	えびエキス入り肉まん 塩ラーメンスープ わかめサラダ	ぶたにく いかに なると	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ きゅうり もやし コーン	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら	752 28.5 4.9
22金	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲肉団子) なめこ汁 鶏肉と大根の煮物 ミニおはぎ	たまご とうふ とりにく	牛乳	にんじん いんげん	なめこ ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう おはぎ	あぶら	774 26.9 2.7
25月	ごはん	牛乳	ます味噌バター焼き すいとん あさづけ	マス とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん すいとん	あぶら バター	758 30.4 2.3
26火	きなこ揚げパン	牛乳	今日は伊香保小学校のリクエスト給食です。 クリームシチュー イタリアンサラダ ☆アセロラゼリー	とりにく きなこ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり グリーンピース コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	797 26.3 3.2
27水	ごはん	牛乳	棒餃子 家常豆腐 もやしとチンゲンサイの塩ナムル	とりにく ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり しょうが にんにく	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	812 28.7 2.6
28木	黒パン	牛乳	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう(ごぼう) プレーンオムレツ(▲チキンナゲット) ミネストローネ ポテトサラダ	たまご ベーコン ハム	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ ごぼう グリーンピース きゅうり キャベツ	パン じゃがいも さとう マカロニ	マヨネーズ	785 27.1 3.1
29金	ごはん	牛乳	今日は十五夜にちなんで「十五夜すまし汁」がです。 豆腐ハンバーグおろしソース 十五夜すまし汁 ひじき煮	とりにく とうふ かまぼこ さつまあげ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん ねぎ こんにゃく えだまめ しいたけ	ごはん でんぷん じゃがいも さとう	あぶら	770 26.2 3.6

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつきます。

学校給食摂取基準値 熱量：830kcal たんぱく質：27~42g 食塩：2.5g未満

●は茨川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。 ※材料の都合で献立が変わることがあります。



魚の骨には気を付けましょうのマークです。