



9月 こんだて表(中学校)



令和5年度 茨川市北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		総量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	スパゲッティ	牛乳	ポテトサラダ ボンゴレソース メーブルマフィン	ベーコン あさり いか	牛乳	にんじん トマト パセリ とうがらし	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ コーン キャベツ きゅうり	スパゲッティ じゃがいも コーン メーブルマフィン	あぶら オリーブオイル ドレッシング マヨネーズ	782 24.5 2.8
4月	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 きんぴらごぼう しぶかわ豚汁	いわし とうふ さつまあげ ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん にら	ごぼう だいこん ●しいたけ ●スッピン ねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	806 30.6 2.6
5火	ごはん	牛乳	マーボーなす豆腐 海藻サラダ 大学芋	ぶたにく とうふ だいず	牛乳 かいそう	にんじん にら	もやし キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも さとう でんぷん	あけあぶら あぶら ごまあぶら	857 28.1 2.7
6水	はちみつパン	牛乳	ハムチーズピカタ(▲チキンのチーズ焼き) こんにゃくサラダ かぼちゃポタージュ	ハム ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー かぼちゃ パセリ	こんにゃく コーン キャベツ たまねぎ	パン ごむぎこ	あぶら ドレッシング	786 28.5 2.6
～行事食 重陽の節句～										
7木	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き 鶏肉と大根の煮付け ぶるさと汁	さわら とうふ とりにく あぶらあげ さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん ごまつな	しょうが だいこん たまねぎ ●しいたけ ●なす ねぎ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	749 35.6 2.3
8金	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ かみかみサラダ ABCスープ	ぶたにく とりにく ツナ ベーコン	牛乳	にんじん ごまつな トマト	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	830 33.2 2.8
11月	ごはん	牛乳	みそだれ焼き肉 キムチあえ 中華スープ	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ だいこん きゅうり もやし えのきたけ ねぎ	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	758 32.1 2.8
12火	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲肉だんご) じゃがいものそばろ煮 なめこの味噌汁	たまご ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ えだまめ だいこん なめこ ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	757 27.2 2.7
13水	ココアパン	牛乳	ハーブチキン まめまめサラダ ウィンナーと大根のスープ	とりにく だいず ウィンナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー パセリ	にんにく えだまめ キャベツ たまねぎ だいこん	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	797 33.9 2.6
14木	ごはん	牛乳	ツナサラダ ハヤシソース ☆レモンヨーグルト	ぶたにく ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ コーン	ごはん	あぶら ドレッシング	843 27.8 2.9
～香川県の郷土料理～										
15金	バックうどん	牛乳	まいたけかき揚げ キャベツのごま和え しっぽくうどんの汁	とりにく あぶらあげ なると	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ もやし ●しいたけ だいこん たまねぎ えのきたけ しめじ ねぎ まいたけ こんにゃく	うどん ごむぎこ さとう	あけあぶら ごま	797 31.4 2.5
19火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい(2個) 豚キムチ トッポグスープ	とりにく あぶらあげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ピーマン	しょうが たまねぎ たまねぎ えのきたけ もやし はくさいキムチ だいこん ●しいたけ ねぎ コーン	ごはん さとう トッポギ しゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶら	804 30.0 2.6
20水	こめっこパン	牛乳	チキンナゲット(3個) コールスローサラダ ボークビーンズ	とりにく ぶたにく だいず	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ	こめっこパン じゃがいも さとう ごむぎこ	あぶら ドレッシング	839 38.7 2.9
21木	ごはん (のりふりかけ)	牛乳	肉じゃがコロッケ 梅の香り和え こしね汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり うめ ごぼう ●しいたけ ねぎ こんにゃく たまねぎ	ごはん じゃがいも パンこ ごむぎこ	あけあぶら あぶら	755 23.2 2.7
22金	丸パン横切り	牛乳	照り焼き豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ たまご野菜スープ(▲たまご抜き野菜スープ)	とうふ ぶたにく とりにく たまご かつおぶし	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ えだまめ ごぼう たまねぎ えのきたけ	パン さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごま ドレッシング	765 33.2 3.0
25月	バックラーメン	牛乳	棒餃子(1個) 春雨マヨ和え 塩ラーメンスープ	ぶたにく とりにく なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ たまねぎ きゅうり にんにく もやし コーン	ちゅうかめん はるさめ ぎょうまのかわ	あぶら マヨネーズ	790 27.2 3.3
26火	麦ご飯	牛乳	かぼちゃとひき肉のカレー コーンサラダ ◆オレンジ	ぶたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ りんご オレンジ	むぎごはん じゃがいも	あぶら	847 27.3 3.0
27水	食パン (いちごジャム)	牛乳	クリスマスチキン 彩りサラダ トマトスープ	とりにく ぶたにく だいず	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	きゅうり 舞ピーマン たまねぎ だいこん キャベツ	パン じゃがいも ごむぎこ いちごジャム	あぶら ドレッシング	775 31.3 3.2
～十五夜献立～										
28木	ごはん	牛乳	さんまの蒲焼き たくあんのだんご お月見すまし汁 お月見ゼリー	さんま かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり ●しいたけ えのきたけ ねぎ たくあん しょうが	ごはん さとう でんぷん しらたき ゼリー	あけあぶら ごま	835 25.1 2.3
29金	ロールパン	ショア (ブルーベリー)	ミートオムレツ(▲いかながゲット) フレッシュサラダ クリームシチュー	たまご ぶたにく とりにく	ショア 牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン たまねぎ グリーンピース	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	838 30.6 2.9

●は茨川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。

※材料の都合で献立が変わることがあります。

学校給食摂取基準値 熱量：830kcal たんぱく質：2.7～4.2g 食塩2.5g未満