

<p>9月の新献立</p> <p>2日(水) 白身魚のチリソース 17日(木) 豚肉のバーベキューソース 25日(金) 鮭メンチカツソースかけ</p> <p>今月も新献立が できます。 お楽しみに!</p>	<p>1日(火) エネルギー 756 kcal たんぱく質27.3g 塩分1.7g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>厚揚げの五目炒め煮 かつお和え</p> <p>豚肉 35 はくさい 55 にんじん 26 ほうれんそう 16 干しいたけ 0.6 粉かつお 0.3 たけのこ水煮 10 さとう 2 チンゲン菜 19 うすくちしょうゆ 1 白ねぎ 1.2 きんぴらごぼう 4 にんにく 0.6 1 ささがきごぼう 25 土しょうが 0.6 2.4 にんじん 11 米ぬか油 3.2 米ぬか油 0.2 さとう 2.8 さとう 1.5 うすくちしょうゆ 2.4 みりん 0.5 トウモロコシ 0.12 こいくちしょうゆ 2 とりがらスープ 6 水 5 かたくり粉 1.2 のり 18 水 45 1 のり 1 冷凍厚揚げ さとう 1 さとう うすくちしょうゆ 9</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>2日(水) エネルギー 819 kcal たんぱく質32.0g 塩分1.7g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>白身魚のチリソース 生ひじきそぼろ</p> <p>ホキ(殻粉付き) 1切 牛ひき肉 12 米ぬか油 6 芽ひじき 1.2 にんにく 0.2 さけ 0.4 土しょうが 0.2 さとう 1.2 トウモロコシ 0.1 みりん 0.6 米ぬか油 0.2 うすくちしょうゆ 1.8 トマト缶詰 7.7 プリン 1.4 トマトグチャップ 10 ☆カスタードプリン 1.0 さとう こいくちしょうゆ 1.26 (卵・乳) 1コ</p> <p>豚肉と青菜の炒め物</p> <p>豚肉 15 チンゲン菜 36 たまねぎ 33 米ぬか油 0.2 さけ 0.5 うすくちしょうゆ 1 オイスターソース 1.2</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>3日(木) エネルギー 780 kcal たんぱく質25.5g 塩分2.3g</p> <p>☆デニッシュパン ☆デニッシュパン (乳・小麦) 1コ</p> <p>ポトフ 枝豆コーン</p> <p>ウィンナー 30 むぎ枝豆 10 じゃがいも 60 ホールコーン 20 たまねぎ 58 にんじん 20 しめじ 8 しお 0.5 こしょう 0.02 (ココア) ポークパイオン(袋) 4 水 30</p> <p>挽肉と小松菜の にんにく炒め</p> <p>鶏挽肉 15 さけ 0.5 こまつな 40 にんじん 10 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 米ぬか油 0.2 しお 0.1 さとう 1 こいくちしょうゆ 2</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>4日(金) エネルギー 775 kcal たんぱく質25.5g 塩分2.2g</p> <p>もち麦ごはん 精白米 90 もち麦ごはん 15</p> <p>ドライカレー チンゲン菜の炒め物</p> <p>豚ひき肉 40 ベーコン 10 たまねぎ 60 チンゲン菜 36 にんじん 20 キャバツ 36 にんにく 0.3 しお 0.1 土しょうが 0.3 こしょう 0.02 米ぬか油 0.2 さとう 0.35 しお 0.3 うすくちしょうゆ 1.2 こしょう 0.02 カレー粉 0.6 トマトピューレ 8 トマトグチャップ 3 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 0.8 水 7 しょうゆ 0.15 しょうゆ 0.01 こいくちしょうゆ 0.5</p> <p>★牛乳 1本</p>
--	---	--	--	--

<p>7日(月) エネルギー 791 kcal たんぱく質28.4g 塩分1.6g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>肉じゃが 切干大根サラダ</p> <p>牛肉 30 まぐろオイル漬 10 さけ 0.3 切干しいたけ 6 つぎこんにゃく 55 にんじん 6 たまねぎ 20 にんじん 33 米ぬか油 22 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 3.5 けずりぶし 5 水 0.5</p> <p>和風ドレッシング 15 和風ドレッシング 1袋</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>8日(火) エネルギー 826 kcal たんぱく質29.3g 塩分2.6g</p> <p>☆コッペパン ☆コッペパン (乳・小麦) 1コ</p> <p>焼きスバゲティ 青菜のベーコン炒め</p> <p>豚肉 20 ベーコン 5 ☆スバゲティ(小麦) 18 チンゲン菜 22 にんじん 16 はくさい 44 キャバツ 46 しお 0.1 たまねぎ 33 こしょう 0.02 米ぬか油 0.5 うすくちしょうゆ 0.8 しお 0.2 こしょう 0.03 ウスターソース 4 トンカツソース 7 いちごジャム 1袋</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>9日(水) エネルギー 798 kcal たんぱく質32.8g 塩分2.2g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>セルフチキンライス 小松菜としめじの炒め物</p> <p>皮なし鶏肉 40 さけ 0.8 たまねぎ 50 にんじん 25 ピーマン 10 エリンギ 10 しお 0.3 こしょう 0.03 トマトグチャップ 28</p> <p>ヨーグルト</p> <p>☆ヨーグルト(プラス)(乳) 1コ</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>10日(木) エネルギー 843 kcal たんぱく質28.4g 塩分2.6g</p> <p>わかめごはん 精白米 105 炊き込みわかめ 2.85</p> <p>あじの磯辺フライ ソーセージときのこのアヒーシヨ風</p> <p>☆あじの磯辺フライ(小麦) 1コ 米ぬか油 5 ウィンナー 25 じゃがいも 20 しめじ 10 エリンギ 10 にんにく 0.7 キャバツ 47 ホールコーン 10 オリーブ油 4 しお 0.2 こしょう 0.01</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>11日(金) エネルギー 804 kcal たんぱく質34.4g 塩分2.0g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>豚キムチ かつおそぼろ</p> <p>豚肉 45 かつお油漬 30 はくさい 45 土しょうが 0.5 白菜キムチ 20 米ぬか油 0.2 にんじん 8 さとう 0.8 にんじん 17 さけ 1 米ぬか油 0.5 こいくちしょうゆ 1 しお 0.2 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 1.2 ☆ごま油 0.5</p> <p>★牛乳 1本</p>
---	--	--	--	--

<p>14日(月) エネルギー 773 kcal たんぱく質26.0g 塩分2.2g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>ハンバーグ 野菜ソースかけ ポパイソテー</p> <p>ハンバーグ(鶏豚) 1コ ほうれんそう 42 米ぬか油 0.2 ホールコーン 17 たまねぎ 25 うすくちしょうゆ 8 しめじ 7 米ぬか油 1.5 エリンギ 5 しお 0.2 トマトグチャップ 10 こしょう 0.02 トマトピューレ 4 ウスターソース 2 かたくり粉 0.02 水 15</p> <p>ふりかけ 1袋</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>15日(火) エネルギー 882 kcal たんぱく質38.2g 塩分1.9g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>鯖の生姜煮 ツナ大豆ふりかけ</p> <p>さば煮焼き 1切 まぐろオイル漬 15 米ぬか油 0.2 ひきわり大豆 10 つやだれ 7 にんじん 6 土しょうが 3 米ぬか油 0.2 水 14 土しょうが 0.5 さとう 1.3 米ぬか油 1.5 こいくちしょうゆ 2.2</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>16日(水) エネルギー 785 kcal たんぱく質29.4g 塩分1.6g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>鶏肉の唐揚げ もやしのカレー和え</p> <p>鶏肉(皮つき) 3コ 太もやし 44 土しょうが 1 にんじん 9 にんにく 0.5 こいくちしょうゆ 2.2 こいくちしょうゆ 0.1 かたくり粉 10 さとう 6</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>17日(木) エネルギー 841 kcal たんぱく質33.6g 塩分2.7g</p> <p>☆ハニーパン ☆ハニーパン (乳・小麦) 1コ</p> <p>豚肉のバーベキューソース ごぼろサラダ</p> <p>豚肉(ロース) 50 まぐろオイル漬 15 しお 0.1 ささがきごぼろ 20 にんにく 0.1 こしょう 0.01 たまねぎ 33 エリンギ 10 白ねぎ 5 にんにく 0.5 米ぬか油 0.2 土しょうが 1 りんごクリーム 20 こいくちしょうゆ 2.5 さとう 1 レモン果汁 2</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>18日(金) エネルギー 847 kcal たんぱく質26.0g 塩分1.9g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>キーマカレー ジャが枝豆</p> <p>豚ひき肉 40 じゃがいも 55 たまねぎ 55 むぎ枝豆 5 にんじん 22 パセリ 0.2 6 豆 22 しお 0.15 にんにく 0.5 こしょう 0.01 土しょうが 0.5 米ぬか油 0.2 しお 0.5 こしょう 0.02 カレー粉 0.2 丸粉(アグリ-ルーク) 10 水 30</p> <p>★牛乳 1本</p>
--	--	---	--	--

<p>プリン</p> <p>プリンは、もとは小麦粉、卵、牛乳を混ぜて、肉や果物にぬって蒸したもので、イギリスで昔から食べられていました。</p> <p>みなさんがよく知っている卵と牛乳から作られたカスタードプリンが誕生するのは、18～19世紀頃のフランスで、日本には江戸時代後期から明治時代初期に伝わったといわれています。</p> <p>給食では2日(水)にプリンが登場します。お楽しみに!!</p>	<p>23日(水) エネルギー 834 kcal たんぱく質26.6g 塩分1.8g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>チャプチェ ほうれん草ともやしのかつお和え</p> <p>牛肉 35 ほうれんそう 22 土しょうが 0.5 太もやし 22 にんにく 0.2 さとう 5 マロニー 10 にんじん 2 にんじん 15 かつおぶし 0.5 たけのこ水煮 10 こいくちしょうゆ 0.75 たまねぎ 22 うすくちしょうゆ 0.9 干しいたけ 0.6 さとう 7 にんにく 0.5 米ぬか油 0.5 しお 0.4 こしょう 0.02 さとう 2.5 さけ 1.2 こいくちしょうゆ 4</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>24日(木) エネルギー 735 kcal たんぱく質29.0g 塩分1.6g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>豚肉のしょうが炒め にんじんしりしり</p> <p>豚肉 60 にんじん 60 たまねぎ 60 まぐろオイル漬 0.5 米ぬか油 2 大豆の華 2 土しょうが 2 米ぬか油 2 さとう 2 うすくちしょうゆ 3.5 しお 1 水 1</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>25日(金) エネルギー 748 kcal たんぱく質22.9g 塩分2.2g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>鮭メンチカツソースかけ ひじきの煮物</p> <p>☆国産鮭メンチカツ(小麦) 1コ 牛肉 2.4 米ぬか油 6 にんじん 4 トウカツソース 6 米ぬか油 0.3 0.2 さとう 2.8 0.7 みりん 0.4 2 こいくちしょうゆ 3.2 12</p> <p>★牛乳 1本</p>
---	--	--	--

<p>4日(金)もち麦ごはん</p> <p>もち麦</p> <p>もち麦の原料は大麦で、もちもちした食感と香り高い味わいが特徴です。また、水に溶けやすい水溶性食物繊維「大麦β-グルカン」を多く含み、腸内環境を整え、さらにコレステロールを吸着し、体外への排出を助けることも報告されています。</p> <p>給食では、4日(金)にもち麦ごはんが登場します。</p> <p>もちもちした食感を楽しんで食べて下さい!</p>	<p>29日(火) エネルギー 848 kcal たんぱく質33.5g 塩分2.6g</p> <p>☆コッペパン ☆コッペパン (乳・小麦) 1コ</p> <p>豚肉のレモンマスタードソース</p> <p>皮なし鶏肉(もも) 3コ 赤ワイン 1 しお 0.1 こしょう 0.01 米ぬか油 0.2 粒入りマスタード 1.5 レモン果汁 4 こいくちしょうゆ 2.3 さとう 1.5 かたくり粉 1 水 10</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>30日(水) エネルギー 847 kcal たんぱく質25.4g 塩分2.1g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>マーボー豆腐 春巻</p> <p>冷凍とうふ 100 ☆はるまき(小麦) 1コ 豚ひき肉 16 米ぬか油 3.5 たまねぎ 44 にんじん 16 青ねぎ 2 干しいたけ 0.5 チンゲン菜 28 はくさい 0.8 しお 0.1 ☆白ごま 0.5 ☆すりごま 0.5 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 1 みそ 2.5 八丁風みそ 2.5 トウモロコシ 0.1 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 0.7 ポークパイオン(缶) 1 水 8</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p>24日(木) にんじんしりしり</p> <p>にんじんしりしりは、沖縄県の郷土料理です。スライサーで細くおろした人参と卵を炒めて調味料で味付けした料理で、沖縄の家庭で手軽に作られています。</p> <p>にんじんにはβ-カロテンが多く含まれ、体内でビタミンAにかわります。ビタミンAは皮膚や粘膜を健康的に保ち、免疫力を上げる働きがあります。</p> <p>給食では24日(木)に、にんじんしりしりが登場します。卵の代わりに大豆の華を使っています。</p> <p>残さず食べて下さいね!</p>	<p>作ってみよう おすすめ給食レシピ</p> <p>24日(木) にんじんしりしり</p> <p>【材料】(4人分)</p> <p>にんじん 200g (1本) まぐろオイル漬 60g 大豆の華 10g サラダ油 小さじ1/2 うすくちしょうゆ 小さじ1 水 大さじ1</p> <p>【作り方】</p> <p>①にんじんは千切りにする。 ②鍋を熱し、サラダ油を入れ、にんじん、まぐろオイル漬を入れ、炒める。 ③にんにくに火が通ったら、水、大豆の華、しょうゆを加え、完成です!!</p>
---	---	---	---	--

中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量											
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	塩分
	kcal	%	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
平均栄養摂取量	807	14	27	365	3.0	277	0.71	0.57	41	5.0	2.1
学校給食摂取基準(中学生)	830	13~20% 以下	25~30% 以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5

☆学校給食の食材料は、保護者からの給食費のみで運営されています。給食費はきちんと入金しましょう。
☆気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。