



令和5年9月予定献立表



[中学校]

酒々井町学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					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 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類・砂糖	6群 油脂	
4	月	ご飯	○	福神漬け ホークカレー ブロッコリーサラダ(ドレッシング) はちみつレモンゼリー	豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱 にんにく 生姜 コーン	米 じゃが芋 ゼリー	油	880 24.0 18.6 4.1
5	火	ご飯	○	さつま芋のかき揚げ(天つゆ) 枝豆サラダ 豆腐の味噌汁	ハム 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	人参 三つ葉 小松菜 江戸菜	玉葱 枝豆 もやし 長葱	米 さつま芋 小麦粉 でんぷん 砂糖	油	861 29.5 30.1 3.8
6	水	ご飯	○	ハンバーグ おろしソース いかサラダ わかめスープ ひとくち苺牛乳プリン 2個	ハンバーグ いか ベーコン	牛乳 わかめ	人参	大根 キャベツ きゅうり 玉葱 えのき コーン	米 砂糖 でんぷん プリン	ごま	854 29.9 27.9 4.7
7	木	米粉パン (アップル ジャム)	○	なすミートグラタン 元気の出るサラダ コンソメスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	トマト 人参 ブロッコリー パセリ	なす 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム セロリ	パン 砂糖 ジャム マカロニ パン粉 小麦粉	油 ごま油	785 31.0 30.8 3.8
8	金	麦ご飯	○	いかカレーフライ 寒天サラダ 豚汁	いか 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 寒天 わかめ	人参 ブロッコリー	玉葱 きゅうり コーン ごぼう 大根 こんにゃく 長葱	米 里手 砂糖 麦 パン粉 小麦粉 でんぷん	油	824 30.8 24.2 2.4
11	月	振替休業									
12	火	スパゲティ ナポリタン	○	おからコロッケ(ソース) 花野菜サラダ(ドレッシング) ヨーグルト	ベーコン ウィンナー おから	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン ブロッコリー	にんにく 玉葱 エリンギ 長葱 干し椎茸 コーン カリフラワー	スパゲティ じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉	油	800 26.9 35.5 4.0
13	水	ご飯 (ふりかけ)	○	赤魚のごま味噌焼き ごぼうサラダ さつま汁	赤魚 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ごぼう コーン きゅうり 大根 長葱	米 さつま芋	マヨネーズ ごま 油	784 32.8 21.9 2.8
14	木	ご飯	○	ハオズ 2個 チンジャオロースー チンゲン菜スープ	ハオズ 豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン チンゲン菜	にんにく 生姜 筍 きくらげ 干し椎茸	米 砂糖 でんぷん	油 ごま	810 35.1 23.7 2.9
15	金	ゆかりご飯	○	鶏肉の生姜焼き 大豆の磯煮 けんちん汁 ブルーベリーゼリー	鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん 小松菜	ゆかり 生姜 こんにゃく 大根 干し椎茸 ごぼう 長葱	米 砂糖 里手 ゼリー	油	791 35.6 20.8 5.3
18	月	敬老の日 休業日									
食育の日											
19	火	ご飯	○	人参サラダ ハヤシソース 冷凍アップル	ツナ 豚肉	牛乳 生クリーム	人参 トマト	きゅうり セロリ 玉葱 にんにく しめじ りんご	米 砂糖 じゃが芋	油	822 25.5 23.9 1.2
20	水	ご飯 (韓国のみ)	○	シューマイ 2個 豚肉と野菜の韓国風炒め 中華白玉スープ	シューマイ 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ のり	人参 江戸菜 小松菜	にんにく もやし しめじ 長葱	米 砂糖 でんぷん 白玉	油 ごま ごま油	852 33.4 26.0 3.4
21	木	チャーめん	○	にらまん パンパンジーサラダ 血うどんの具 プリン	にらまん 豚肉 なると えび いか 鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜	干し椎茸 キャベツ きゅうり もやし こんにゃく	チャーめん でんぷん プリン	油 ごま油	803 34.0 36.3 3.5
22	金	ご飯	○	シシャモ鉄ごまフライ 海草サラダ 肉じゃが	シシャモ ツナ 豚肉	牛乳 海草	人参 さやいんげん	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 しらたき	米 パン粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油	857 32.2 23.4 3.6
25	月	ご飯	○	さわらの塩こうじ焼き 切干大根サラダ 酒々井味噌のにらともやしの味噌汁 ちばの粒納豆	さわら かまぼこ 油揚げ 味噌 大豆	牛乳	人参 にら	切干大根 きゅうり もやし 長葱	米	油 ごま	780 36.3 22.3 3.1
26	火	わかめご飯	○	鶏の唐揚げ 小松菜のマヨネーズ和え 酒々井味噌のなめこ汁	鶏肉 ツナ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	小松菜 人参	生姜 にんにく コーン 大根 なめこ 長葱 しめじ	米 でんぷん	油 マヨネーズ	808 35.1 23.5 4.5
27	水	黒糖パン	○	ハッシュドポテト(ケチャップ) シーザーサラダ きのこのクリームスープ ぶどうゼリー	ベーコン	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参 パセリ	カリフラワー コーン 玉葱 エリンギ しめじ マッシュルーム たもぎ茸 コーン	パン 米粉 じゃが芋 パン粉 クルトン ゼリー	油	844 25.1 32.5 3.6
28	木	麦ご飯	○	鯖味噌煮 磯香和え すまし汁 お月見団子	鯖 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	人参 江戸菜 小松菜	えのき 干し椎茸 長葱	米 麦 お月見団子		873 32.6 25.4 3.0
29	金	ご飯	○	鶏のマーマレード焼き カル鉄サラダ せんべい汁	鶏肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ	人参 小松菜	生姜 にんにく きゅうり ごぼう しめじ 長葱	米 せんべい	油	825 38.7 20.8 4.2

★9月分給食費の口座振替日は、8月31日(木)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、10月分と同じ日(10月2日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。

★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

夏休みが終わり9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。
早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活のリズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう!!



学校給食摂取基準(12~14歳の場合)		月平均
エネルギー	: 830kcal	825
たんぱく質	: 27.0~41.5g	31.6
脂質	: 18.4~27.7g	26.0
食塩相当量	: 2.5g未満	3.5

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米

味噌
・25日:にらともやしの味噌汁
・26日:なめこ汁