



9月 献立予定表



| 日 曜日 | 献立名 | 主 な 材 料 | | | | | | その他の材料(調味料など) | エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム) |
|--|--|-----------------------------|------------|--------------------|--|----------------------------|----------|---|--------------------------------|
| | | 主に血や筋肉、骨になる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギー源になる | | | |
| | | 1群 たんぱく質 | 2群 無機質 | 3群 カロテン | 4群 ビタミンC, 他 | 5群 炭水化物 | 6群 脂質 | | |
| 毎日 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 1 月 | ごはん 豚キムチ炒め ねぎ塩スープ | 豚肉 生揚げ | | にら にんじん チンゲンサイ | しょうが 白菜キムチ たまねぎ えのきたけ ねぎ にんにく | ごはん こんにゃく でんぷん | 油 | しょうゆ 酒 みりん 酒 塩 しょうゆ がらスープ | 806 2.2 |
| リクエスト 献立 取手二中 | | | | | | | | | |
| 2 火 | ごはん さばのみそ煮 海藻サラダ(和風ドレッシング) 豚汁 アイスクリーム | さば みそ | ★海藻ミックス | にんじん | しょうが ねぎ キャベツ | ごはん | | しょうゆ 酒 みりん ★和風ドレッシング 削り節 | 898 3.2 |
| 3 水 | ごはん 揚げえびしゅうまい チンジャオロースー もやしのスープ | ★えびしゅうまい | | | ピーマン にんじん にんにく しょうが たけのこ | ごはん | 油 | 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ | 798 2.6 |
| 4 木 | ミルクパン さつまいものシチュー 花野菜サラダ(香味玉ねぎドレッシング) | | 牛乳 クリーム | にんじん ブロッコリー | たまねぎ エリンギ カリフラワー 枝豆 | ミルクパン | | さつまいも 小麦粉 バター 油 こしょう 塩 がらスープ ★香味玉ねぎドレッシング | 764 2.4 |
| 日本の食べ物の旅 愛知県 | | | | | | | | | |
| 5 金 | 麦ごはん チキンみそカツ(みそだれ) キャベツのサラダ(パンパンジードレッシング) すまし汁 | 鶏肉 卵 みそ | | | キャベツ スイートコーン きゅうり | ごはん 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 | 油 ごま | 塩 こしょう みりん 酒 ★パンパンジードレッシング しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 | 905 2.4 |
| 8 月 | 麦ごはん ビビンバ(肉みそ) (ナムル・ナムルのたれ) トック | 豚肉 ★大豆ミート みそ | | | たけのこ しょうが にんにく ごまつな にんじん もやし | ごはん 大麦 砂糖 | 油 | しょうゆ 豆板醤 コチュジャン みりん 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう がらスープ | 816 2.9 |
| 9 火 | ソフトめん ごまみそスープ 大学いも からしあえ(からしだれ) | 鶏肉 みそ | | にんじん にら | しいたけ ねぎ スイートコーン しょうが にんにく | ソフトめん | | しょうゆ 豆板醤 がらスープ ★豚骨スープ しょうゆ ねりがらし しょうゆ | 844 3.2 |
| 10 水 | ごはん カレー じゃこドレッシングサラダ(じゃこドレッシング) | 豚肉 | | にんじん | たまねぎ にんにく しょうが りんご だいこん 枝豆 たまねぎ | ごはん | じゃがいも 油 | カレールー 中濃ソース ケチャップ チャツネ しょうゆ 酢 | 800 2.0 |
| 11 木 | チリドック(コッパパン) (ソーセージ) (チリコンカン) 野菜スープ | ソーセージ 豚肉 ★大豆ミート いんげん豆 | | | にんにく たまねぎ たまねぎ セロリ キャベツ | コッパパン | | チリパウダー クミンパウダー こしょう ケチャップ トマトピューレ 塩 塩 ワイン がらスープ | 775 3.7 |
| 敬老の日 献立(「まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しめじ・いも」を使った献立) | | | | | | | | | |
| 12 金 | ごはん ぶりカツ(ソース) ごぼうと荻わかめの炒め煮 じゃがいものみそ汁 | ぶり 卵 | | | にんにく ごぼう | ごはん 小麦粉 パン粉 | 油 | 酒 塩 中濃ソース ウスターソース 酒 しょうゆ みりん 削り節 | 913 3.5 |
| 16 火 | 麦ごはん 麻婆豆腐 チンゲンサイのスープ | 豆腐 豚肉 ★大豆ミート みそ | | にら | たけのこ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ きくらげ しょうが | ごはん 大麦 砂糖 でんぷん | 油 | しょうゆ 甜麺醤 オイスターソース 豆板醤 しょうゆ 塩 酒 がらスープ | 825 2.8 |
| 17 水 | ごはん 鮭のきのこソースがけ ブロッコリーのにんにく炒め 豚肉とごぼうのみそ汁 | 鮭 | | | えのきたけ しめじ しいたけ スイートコーン にんにく | ごはん でんぷん | バター 油 | 塩 こしょう 酒 しょうゆ ワイン しょうゆ 削り節 | 772 2.0 |
| 世界の食べ物の旅 韓国 | | | | | | | | | |
| 18 木 | ごはん ヤンニョムチキン 塩ナムル(塩だれ) わかめスープ | 鶏肉 | | | にんにく しょうが ごまつな にんじん もやし にんにく しょうが ねぎ | ごはん 小麦粉 でんぷん はちみつ 砂糖 | 油 ごま | 塩 こしょう しょうゆ コチュジャン 塩 しょうゆ しょうゆ 塩 こしょう がらスープ | 806 2.3 |
| 19 金 | ごはん ぶりかけ 肉じゃが ベーコンとコーンのみそ汁 | | | | たまねぎ 枝豆 たまねぎ キャベツ スイートコーン | ごはん | | ★ぶりかけ しょうゆ 酒 みりん 削り節 | 830 2.8 |
| 22 月 | ごはん ハンバーグトマトソース たことズッキーニのソテー にら玉スープ | ★ハンバーグ | | トマト | しめじ マッシュルーム たまねぎ ズッキーニ にんにく | ごはん 砂糖 | 油 | ケチャップ 中濃ソース 塩 ワイン バジル粉 しょうゆ みりん 塩 がらスープ | 772 2.9 |
| 24 水 | ごはん 春巻き パンサンズー(パンサンズーのたれ) ごま豆乳スープ | ★春巻き | | | きゅうり | ごはん | 油 | しょうゆ 酢 豆板醤 しょうゆ がらスープ | 815 2.7 |
| 新人戦 給食はありません | | | | | | | | | |
| 新人戦 給食はありません | | | | | | | | | |
| 29 月 | ごはん 鶏のから揚げ ひじきの煮物 みそ汁 | 鶏肉 | | | にんにく しょうが にんじん ごぼう | ごはん 砂糖 | 油 | しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節 | 822 2.5 |
| 30 火 | スパゲティミートソース(スパゲティ) (ミートソース) グリーンサラダ(ごまドレッシング) ヨーグルト | 豚肉 ★大豆ミート | | にんじん トマト ブロッコリー | にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり | スパゲティ | 油 | ケチャップ トマトピューレ ★デミグラスソース ワイン 塩 こしょう ★ごまドレッシング | 773 2.6 |

* 天候等により、使用する食材が変更することがあります。
 * ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
 ◎ 不明な点は学校へお問い合わせください。

| 栄養素 | 基準量 | 9月の平均 |
|-------------|-----|-------|
| エネルギー(kcal) | 830 | 818 |
| 食塩(g) | 2.5 | 2.7 |