



9月 献立予定表



取手市立取手第一中学校

日曜日	献立名	主 な 材 料							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		その他の材料(調味料など)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
毎日		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC、他	炭水化物	脂質			
1	火	牛乳								
	麦ごはん					ごはん 大麦				808 2.5
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にら	たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	油	しょうゆ テンメンジャン オイスターソース トウバンジャン		
	パンサンスー(パンサンスーのたれ)	春雨		にんじん	きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢		
2	水	日本 の 食 べ 物 の 旅 愛 知 県								
	ごはん					ごはん				829 2.6
	みそカツ(みそだれ)	鶏肉 卵 みそ				小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま	塩 こしょう みりん 酒		
	キャベツのサラダ(香味たまねぎドレッシング)			にんじん	キャベツ 枝豆			★香味たまねぎドレッシング		
	すまし汁	かまぼこ		こまつな	えのきたけ ねぎ	麩		しょうゆ みりん 酒 塩 削り節		
3	木	リ ク エ ス ト 献 立 取 手 二 中								
	米パン					米パン				967 4.2
	ハンバーグトマトソース	★ハンバーグ		トマト	マッシュルーム	砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース		
	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		ブロッコリー	にんにく		油	ワイン しょうゆ		
	コーンスープ	鶏肉	牛乳 クリーム		たまねぎ しめじ スイートコーン ★コーンペースト	小麦粉	バター 油	塩 こしょう ★がらすープ		
4	金	ごはん				ごはん				833 2.7
	あじのねぎソース	あじ			ねぎ しょうが	でんぷん 砂糖	油	酒 しょうゆ 酢 一味とうがらし		
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん		砂糖	油	しょうゆ みりん 酒		
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ みそ		かぼちゃ 水菜	たまねぎ			削り節		
	7	月	ごはん				ごはん			
	回鍋肉	豚肉 生揚げ		にんじん ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ 酒 テンメンジャン オイスターソース		
	肉だんご入り酸辣湯	豚肉 卵			しょうが ねぎ きくらげ たけのこ	でんぷん	油 ラー油	塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん 酢 がらすープ		
8	火	ソフトめん				ソフトめん				844 2.8
	肉みそスープ	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		ごま 油	しょうゆ トウバンジャン がらすープ 豚骨スープ		
	大学いも					さつまいも 砂糖 水あめ	油	しょうゆ		
	からしあえ(からしだれ)				キャベツ きゅうり			からし しょうゆ		
	9	水	麦ごはん				ごはん 大麦			
	ハッシュドポーク	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	砂糖	油	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ワイン		
	大根サラダ(しそドレッシング)			にんじん 豆苗	だいこん			★しそドレッシング		
10	木	ごはん				ごはん				814 2.3
	ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく しょうが	砂糖 小麦粉	油	塩 こしょう しょうゆ コチュジャン		
	塩ナムル(ナムルのたれ)			こまつな	もやし にんにく しょうが	でんぷん はちみつ 砂糖	油	塩 しょうゆ		
	わかめスープ	生揚げ なたと	わかめ		ねぎ			しょうゆ 塩 こしょう がらすープ		
11	金	ごはん				ごはん				818 2.7
	鯖のしょうが煮	鯖			しょうが	砂糖		しょうゆ 酒 みりん		
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)				ごぼう きゅうり スイートコーン	砂糖		しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング		
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ほうれんそう	だいこん	こんにゃく さといも	油	削り節		
14	月	麦ごはん				ごはん 大麦				933 2.5
	ふりかけ							★ふりかけ		
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉 高野豆腐		にんじん	しょうが たまねぎ 枝豆	砂糖 じゃがいも でんぷん	油	しょうゆ 酒 みりん		
	冬瓜のみそ汁	ベーコン みそ		ほうれんそう	冬瓜 ねぎ			削り節		
15	火	海鮮あんかけ焼きそば(中華めん) (海鮮野菜あん)				中華めん	油			817 2.8
	もやしときくらげのサラダ(中華ドレッシング)	豚肉 かまぼこ えび いか		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぷん	油	しょうゆ オイスターソース 豚骨スープ 酒 塩 こしょう		
	豆乳プリン	★豆乳プリン			もやし きゅうり きくらげ			★中華ドレッシング		
	16	水	ごはん				ごはん			
	ハムチーズフライ(ソース)	★ハムチーズフライ					油	中濃ソース ウスターソース		
	きのこベーコンのソテー	ベーコン		こまつな	たまねぎ まいたけ しめじ		油	しょうゆ 酒		
	もち入りにらのスープ	油揚げ		にんじん にら	ねぎ	もち	油	しょうゆ 塩 こしょう がらすープ		
17	木	黒パン				黒パン				829 2.3
	さつまいものシチュー	鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ エリンギ	さつまいも 小麦粉	バター 油	こしょう 塩 がらすープ		
	花野菜サラダ(イタリアンドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー			★イタリアンドレッシング		
18	金	敬老の日 献立(「まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しめじ(きのこ・えのきたけ)・いも」を使った献立)								
	ごはん					ごはん				833 2.9
	鮭のコーンマヨネーズ焼き	鮭			スイートコーン		マヨネーズ	塩 こしょう ワイン		
	茎わかめとごぼうの炒め煮	さつま揚げ	くきわかめ	にんじん	ごぼう	砂糖	ごま 油	酒 しょうゆ みりん		
	みそ汁	油揚げ みそ		ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		削り節		
24	木	世界 の 食 べ 物 の 旅 東南アジア								
	ごはん					ごはん				779 1.9
	タイ風ローストチキン	鶏肉			にんにく			こしょう ナンブラー オイスターソース スイートチリソース		
	春雨とえびの炒めもの	豚肉 えび			たまねぎ にんにく とうがらし	春雨	油	ナンブラー オイスターソース 酒 しょうゆ		
	豆腐のスープ	豆腐		チンゲンサイ	しいたけ ねぎ しょうが			しょうゆ 塩 こしょう がらすープ		
25	金	お 月 見 献 立								
	ごはん					ごはん				815 2.5
	さんまのかば焼き	★さんま開きでんぷん付き			しょうが	砂糖 でんぷん	油	しょうゆ 酒		
	和風サラダ(和風ドレッシング)		わかめ	にんじん	もやし			★和風ドレッシング		
	いものこ汁	鶏肉 みそ		にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ	さといも こんにゃく		削り節		
28	月	麦ごはん				ごはん 大麦				823 2.0
	カレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも	油	カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ		
	じゃこドレッシングサラダ(じゃこドレッシング)		ちりめんじゃこ	こまつな	だいこん スイートコーン ねぎ	砂糖	油 ごま	しょうゆ 酢		
29	火	スパゲティミートソース(スパゲティ) (ミートソース)	豚肉 ★大豆ミート		にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ	砂糖	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	769 2.8
	グリーンサラダ(中華塩ドレッシング)			ブロッコリー	キャベツ 枝豆			★中華塩ドレッシング		
	ヨーグルト		★ヨーグルト							
30	水	ごはん				ごはん				835 2.6
	春巻き					★春巻き	油			
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン にんじん	にんにく しょうが たけのこ	でんぷん 砂糖	油	酒 しょうゆ オイスターソース		
	もやしのスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	もやし しめじ しょうが			しょうゆ 塩 酒 がらすープ		

お知らせ 10/1・2 は新人戦のため給食はありません。

* 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	832
食塩(g)	2.5	2.5