

令和元年9月 献立予定表(A中学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	献立名	主 な 材 料						調味料他	栄養価 エネルギー 食塩相当量
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おも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 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		
2日 (月)	麦ごはん					米 麦			747 (kcal) 2.3 (g)
	牛乳		牛乳						
	スタミナ焼肉	豚肉		にんじん にら	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖	油	オイスターソース 酒 しょうゆ 豆板醤	
	昆布和え		昆布	小松菜 にんじん	キャベツ			しょうゆ 食塩	
大根と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ かつお節	かたくちい わし	にんじん	ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ					
3日 (火)	麦ごはん					米 麦			832 3.9
	牛乳		牛乳						
	鮭のハーブ焼き	鮭		パセリ	玉ねぎ にんにく	砂糖	油 ごま	食塩 こしょう トマト パウダー タラゴン チャイブ	
	フルーツミックス				みかん パインアップ ル 黄桃 りんご レ モン	砂糖 粉あめ			
夏野菜カレー	鶏肉		にんじん かぼ ちや トマト 枝豆	にんにく しょうが 玉ねぎ なす りんご	じゃがいも 小 麦粉	油	カレールー ソース		
4日 (水)	麦ごはん					米 麦			850 2.3
	牛乳		牛乳						
	春巻き	鶏肉		にんじん	キャベツ もやし 玉 ねぎ 筍	春雨 砂糖 小麦 粉 水あめ でん 粉	油 豚脂	食塩 しょうゆ こしょう	
	野菜炒め	ウインナー		にんじん ピーマ ン	キャベツ もやし		油	中華だし 食塩 こしょう しょうゆ	
	ワンタンスープ	鶏肉		にら にんじん 小松菜	しょうが 筍 玉ねぎ しいたけ	ワンタン	油 ごま油	ガラスープ 食塩 こしょ う しょうゆ	
★ワインゼリー					砂糖		ワイン		
5日 (木)	<十和小学校リクエスト献立> 麦ごはん					米 麦			876 2.2
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油	鮭 しょうゆ みりん	
	春雨サラダ			にんじん	きゅうり もやし とう もろこし	春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	
キムチスープ	豚肉 豆腐	昆布	にんじん 小松菜 にら	大根 しいたけ ねぎ 玉ねぎ 白菜 りんご にんにく		ごま油 ご ま	中華スープ しょうゆ 食 塩 酢 唐辛子		
6日 (金)	切れ目入りコッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	800 3.9
	牛乳		牛乳						
	肉団子(2)	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖	豚脂 油 ごま油	食塩 しょうゆ 酢 ケ チャップ	
	コーンサラダ クリーミーコンドレッシング			にんじん ブロッ コリー	とうもろこし キャベツ			クリーミーコンドレッシ ング	
	焼きそば	豚肉		にんじん 小松菜	しょうが キャベツ も やし	小麦粉	油	こしょう 食塩 焼きそば ソース	
9日 (月)	麦ごはん					米 麦			808 2.2
	牛乳		牛乳						
	しゅうまい(3)	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 水 あめ 砂糖 小麦粉		食塩	
	麻婆茄子	豚肉 みそ		にんじん いんげ ん	なす ねぎ にんにく しょうが	砂糖 春雨 でん 粉	油 ごま油	しょうゆ 中華だし 豆板 醤	
わかめとえのきのスープ	鶏肉 豆腐 なる と	わかめ	にんじん 小松菜	えのきたけ しいたけ 玉ねぎ		ごま	こしょう 中華スープ しょうゆ 酒 食塩		
10日 (火)	麦ごはん					米 麦			841 3.1
	牛乳		牛乳						
	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	でん粉 砂糖		しょうゆ 酢	
	ごぼうサラダ 笑顔で7ヶ香ごまドレッシング				ごぼう きゅうり とう もろこし	砂糖	ごま	笑顔でランチ香ごまドレ ッシング 酢 しょうゆ	
かきたま汁	鶏肉 豆腐 鶏卵 かつお節	かたくちい わし	にんじん 小松菜	玉ねぎ 筍 しいたけ	でん粉		食塩 しょうゆ		
11日 (水)	麦ごはん					米 麦			835 2.2
	牛乳		牛乳						
	メンチカツ バックソース	豚肉			玉ねぎ	砂糖 パン粉 小 麦粉	油	ワイン 食塩 こしょう ナツメグ ソース	
おかか和え	かつお節 むろあ じ節	かたくちい わし	ほうれん草 にん じん	もやし	砂糖		しょうゆ 酢 食塩		
豚汁	豚肉 豆腐 かつ お節 みそ	かたくちい わし	にんじん	ごぼう 大根 こんにゃ く ねぎ	里いも	油			
12日 (木)	<インド料理> ★ナン					小麦粉 全粒粉 砂糖	油		808 4.5
	牛乳		牛乳						
	チキンのバジル焼き 豆とツナのサラダ パンバンジードレッシング	鶏肉		バジル	玉ねぎ にんにく			食塩 ワイン パンバンジードレッシング 食塩	
キーマカレー	豚肉 おから 大 豆 とりレバー		トマト ピーマン にんじん	しょうが にんにく 玉 ねぎ こんにゃく	砂糖	油	食塩 ガラスープ こしょ う カレー粉 カレールウ ケチャップ ソース		
13日 (金)	<お月見献立> 麦ごはん					米 麦			827 2.4
	牛乳		牛乳						
	和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ 大根	砂糖 じゃがいも	油 豚脂	しょうゆ みりん 酒 食塩 ケチャップ ワイン	
	キャベツとじゃこのサラダ		ちりめん じゃこ	にんじん	キャベツ きゅうり	水あめ 砂糖	油 ごま油	食塩 しょうゆ みりん 酢	
	月見汁	鶏肉 かまぼこ 豆 腐 かつお節	かたくちい わし	にんじん	大根 ごぼう ねぎ こ んにゃく	里いも	ごま油	しょうゆ	
★お月見団子		寒天			上新粉 砂糖 で ん粉	油	しょうゆ		

日 (曜日)	献立名	主な材料						調味料他	栄養価 エネルギー 食塩相当量
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おも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 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		
17日 (火)	<秋の実り献立> 麦ごはん					米 麦		864 3.1	
	牛乳		牛乳						
	さんまの塩焼き	さんま					食塩		
	しょうが和え	ハム		にんじん	もやし きゅうり しょうが		しょうゆ みりん		
	さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	大根 ねぎ こんにゃく	さつまいも			
★茨城県産栗ムース	豆乳 ゼラチン				砂糖 水あめ 栗 でん粉				
18日 (水)	麦ごはん					米 麦		770 3.0	
	牛乳		牛乳						
	豚そぼろ	豚肉 おから みそ			しょうが にんにく こんにゃく	油 ごま油	酒 みりん しょうゆ 豆 板醤 甜麺醤		
	ナムル			にんじん ほうれい ん草	もやし にんにく	砂糖	ごま油 酢 こしょう しょうゆ		
中華スープ	鶏肉 なた豆 豆腐		小松菜	とうもろこし 玉ねぎ レ タス しめじ	でん粉		食塩 こしょう 酒 中華 スープ		
19日 (木)	9月は循環器疾患予防月間ですー								
	<適塩献立> 麦ごはん					米 麦		836 2.1	
	牛乳		牛乳						
	鯖の塩こうじカレー焼き	さば					塩こうじ みりん 食塩 カレー粉		
	のり酢和え	まぐろ		のり 小松菜 にんじん	もやし		油		食塩 しょうゆ 酢
豆乳みそ汁	豚肉 豆乳 みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	玉ねぎ ごぼう 大根	じゃがいも				
20日 (金)	ミルクパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	821 4.2
	牛乳		牛乳						
	ブレインオムレツ	鶏卵				でん粉 砂糖	油	食塩 酢	
	海藻サラダ 笑顔でランチイタリアンドレッシング	かまぼこ	わかめ つの また 昆布 寒天 すぎの り		キャベツ きゅうり と うもろこし			笑顔でランチイタリアンド レッシング	
チリビーンズ	豚肉 おから 大豆 ひよこ豆		枝豆 トマト	こんにゃく にんにく しょうが 玉ねぎ			ケチャップ 食塩 コンソメ チリパウダー こしょう		
24日 (火)	きなこ揚げパン	きな粉	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	油 マーガ リン	食塩	859 2.7
	牛乳		牛乳						
	ツナと花野菜のサラダ フレンチ白ドレッシング	まぐろ		ブロッコリー に んじん	カリフラワー と うもろこし		油	食塩 フレンチ白ドレシ ング	
	かぼちゃのポタージュ	しろいんげん豆 ベーコン	牛乳 脱脂 粉乳	かぼちゃ パセリ	玉ねぎ	小麦粉	バター	食塩 こしょう コンソメ	
	★ぶどうのババロア	大豆 豆乳				水あめ 砂糖	油		
25日 (水)	麦ごはん					米 麦		767 2.6	
	牛乳		牛乳						
	五目厚焼き玉子	鶏卵	昆布	にんじん ほうれ ん草	しいたけ ねぎ しょう が	砂糖 でん粉	油		しょうゆ 食塩 酢
	きんぴらごぼう	鶏肉 さつま揚げ 大豆	かつお節	いんげん にんじ ん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま 油		しょうゆ みりん
豚肉とキャベツの中華風みそ汁	豚肉 厚揚げ み そ			キャベツ もやし 玉ね ぎ えのきたけ		ごま油	中華スープ 豆板醤		
26日 (木)	麦ごはん					米 麦		860 2.9	
	牛乳		牛乳						
	厚揚げと豚肉のみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ		小松菜 にんじん	もやし にんにく	砂糖	ごま 油		しょうゆ
	かぼちゃと枝豆のサラダ 卵不使用パックマヨネーズ	ハム		かぼちゃ 枝豆					卵不使用パックマヨネーズ
	いわしのつみれ汁	いわし たら 油揚 げ みそ かつお節		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ しい たけ しょうが	砂糖 でん粉			酒 食塩
27日 (金)	麦ごはん					米 麦		860 3.3	
	牛乳		牛乳						
	子持ちしししゃもフリッター(2)	こもちしししゃも	おきあみ あおさ			小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	油		しょうゆ 食塩
	ひじきとチーズのサラダ 具だくさん玉ねぎドレッシング		ひじき チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ				具だくさん玉ねぎドレシ ング
ハヤシシチュー	豚肉 ひよこ豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッ シュルーム	じゃがいも	油	ハヤシブレイク 食塩 こ しょう		
30日 (月)	<伊奈東中学校リクエスト献立>								
	麦ごはん					米 麦		823 2.7	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	でん粉	油		食塩 酒 こしょう しょうゆ
大根とほたてのサラダ 青じそドレッシング	ほたて		にんじん	大根 きゅうり			青じそドレッシング 食塩		
肉団子と春雨のスープ	鶏肉 大豆		にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが にん にく もやし しいたけ ねぎ きくらげ	春雨 砂糖 でん 粉	油 ごま油	中華スープ 食塩 こしょ う		

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。

★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配送は除く)

※献立予定表にはおもな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申し出ください。

※給食費は期限内に納めましょう。

—今月のつくばみらい市産— 米 みそ きゅうり にんにく ねぎ なす 生しいたけ

