


令和5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						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		調味料他
1日 (金)	麦ごはん					米 麦		805 (kcal) 2.3 (g)	
	牛乳		牛乳						
	さばのたつた揚げ	さば			しょうが	でん粉	油		しょうゆ みりん
	野菜いため	豚肉 凍り豆腐		にんじん 小松菜 ピーマン	さくらげ キャベツ		油 ごま油		酒 がらスープ 食塩 こ しょう しょうゆ
生揚げとキャベツのみそ汁	生揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ					
4日 (月)	麦ごはん					米 麦		778 2.7	
	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		食塩 しょうゆ 酢 ケ チャップ
	ツナとわかめの和え物	まぐろ	わかめ		キャベツ もやし きゅうり	砂糖	油 ごま油		食塩 酢 しょうゆ
	春雨スープ	鶏肉		にんじん	キャベツ 大根 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ	春雨	ごま油		食塩 こしょう しょうゆ 中華スープ
★茨城県産栗ムース	豆乳 ゼラチン				砂糖 水あめ でん粉	栗			
5日 (火)	麦ごはん お魚ふりかけ	さば節 いわし節 かつ お節	青のり のり	かぼちゃ		米 麦 砂糖 でん粉 水あめ じゃがいも 小麦	ごま	食塩 しょうゆ みりん	786 2.2
	牛乳		牛乳						
	いなだの香味焼き	いなだ			しょうが にんにく	砂糖		しょうゆ みりん	
	ごまあえ			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ か つお節	わかめ かたく ちいわし	小松菜	ねぎ キャベツ	じゃがいも				
6日 (水)	麦ごはん					米 麦		743 2.1	
	牛乳		牛乳						
	野菜ブルコギ	豚肉 大豆		にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし 枝豆	砂糖 はちみつ	ごま油 油 ごま		酒 しょうゆ みりん コ チュジャン
	クラゲともやしの中華和え	くらげ 鶏肉	寒天		もやし きゅうり 玉ねぎ	砂糖	ごま ごま油		しょうゆ 食塩 唐辛子
わかめスープ	あさり 豚肉	わかめ	にんじん	玉ねぎ 大根 干しいたけ ねぎ		油 ごま ごま油	酒 しょうゆ 中華スープ 食塩 こしょう		
7日 (木)	フランス料理 ソフトフランスパン キャラメルクリーム		脱脂粉乳 練乳			小麦粉 砂糖 水あめ でん粉	マーガリン	食塩	754 3.2
	牛乳		牛乳						
	白身魚のプロヴァンスソースかけ	メルルーサ		トマト	にんにく 玉ねぎ きゅうり	でん粉 砂糖	油	ケチャップ 食塩 こしょう 酢 ソース ワイン	
	シーザーサラダ シーザードレッシング			にんじん いんげん	キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし			シーザードレッシング	
ポトフ	ソーセージ		にんじん ブロッコ リー	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも		コンソメ 食塩 こしょう		
8日 (金)	麦ごはん					米 麦		794 2.4	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の薬味焼き	鶏肉			にんにく しょうが ねぎ	砂糖	ごま油 ごま		七味唐辛子 しょうゆ
	きんぴらごぼう	さつま揚げ かつお節		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖	油 ごま		しょうゆ みりん 七味唐辛 子
キャベツと玉ねぎのみそ汁	豆腐 みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	なす ねぎ 玉ねぎ キャベ ツ しいたけ	じゃがいも				
11日 (月)	麦ごはん					米 麦		744 2.7	
	牛乳		牛乳						
	メンチカツ バックソース	豚肉 大豆			玉ねぎ	砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	油		食塩 こしょう ナツメグ ソース
	キャベツのカリカリ梅和え		しらす干し	小松菜 赤しそ	キャベツ きゅうり 梅	砂糖 水あめ でん粉	ごま 油		食塩
もずくスープ	鶏肉 あさり 豆腐	もずく	にんじん	ねぎ 大根 干しいたけ		油	酒 しょうゆ 食塩 中華 スープ		
12日 (火)	伊奈東中リクエスト献立 麦ごはん					米 麦		872 2.6	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油		酒 しょうゆ みりん
	春雨サラダ			にんじん	もやし きゅうり さくらげ 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 あさり 豆腐	昆布	にんじん にら	大根 干しいたけ ねぎ 白菜 玉ねぎ りんご にん じんにん しょうが	砂糖	油 ごま油 ごま	酒 中華スープ がらスープ しょうゆ 食塩 酢 唐辛子 魚醤		
13日 (水)	麦ごはん					米 麦		761 2.7	
	牛乳		牛乳						
	ほっけの一夜干し	ほっけ							食塩
	肉じゃが	豚肉 かつお節		にんじん	しょうが 玉ねぎ しらす 枝豆	じゃがいも 三温糖	油		しょうゆ みりん 酒
大根と油揚げのみそ汁	鶏肉 油揚げ かつお節 みそ	かたくちいわし	にんじん	大根 玉ねぎ えのきたけ ねぎ					
14日 (木)	切れ目入りコッペパン ケチャップ マスタード		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩 ケチャップ マスター ド	799 3.5
	牛乳		牛乳						
	ウインナーソーセージ	ソーセージ							
	コールスローサラダ コールスロッドレッシング			にんじん	キャベツ カリフラワー きゅうり とうもろこし			コールスロッドレッシング	
アルファベットスープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ とうもろこし	マカロニ	油	コンソメ 食塩 こしょう		
15日 (金)	麦ごはん					米 麦		829 2.8	
	牛乳		牛乳						
	和風ハンバーグおろしソース	鶏肉 豚肉 大豆			大根 りんご 玉ねぎ	砂糖 でん粉 じゃが いも	豚脂 油		しょうゆ みりん 酒 ケ チャップ 食塩
	海藻サラダ 和風ごまドレッシング	まぐろ	わかめ 茎わか め 昆布 赤つ のまた 白すぎ のり しらす干 し	にんじん	キャベツ きゅうり とうも ろこし	水あめ 砂糖	油		食塩 和風ごまドレッシング
だまこ汁	鶏肉 油揚げ かつお節	かたくちいわし	にんじん	白菜 大根 ねぎ しめじ	米(だまこもち)		しょうゆ 食塩 酒 みりん		

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		
19日 (火)	麦ごはん					米 麦			816 2.0
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のカレー風味唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	小麦粉 でん粉	油	こしょう 食塩 しょうゆ カレー粉 酒	
	のり酢あえ	まぐろ	のり	ほうれん草 にんじん しそ	もやし 梅		油	食塩 しょうゆ 酢	
	豆乳みそ汁	鶏肉 豆乳 みそ かつ お節	かたくちいわし	にんじん	玉ねぎ キャベツ 枝豆 しめじ	じゃがいも			
★和梨ゼリー		寒天		梨	砂糖				
20日 (水)	豊小リクエスト献立 麦ごはん					米 麦			845 2.9
	牛乳		牛乳						
	さばのみそ煮	さば みそ				砂糖 でん粉			
	切り干し大根とささみのサラダ 香味塩ドレッシング	鶏肉	寒天	にんじん	切り干し大根 大根 きゅう り 玉ねぎ			食塩 香味塩ドレッシング	
けんちん汁	鶏肉 豆腐 かつお節	かたくちいわし	にんじん	こんにゃく 大根 ごぼう しめじ		油	食塩 しょうゆ		
21日 (木)	ミルクパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	906 3.6
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のバジル焼き	鶏肉			にんにく 玉ねぎ			ワイン 食塩 こしょう 乾 燥バジル	
	花野菜サラダ イタリアンドレッシング	鶏肉	寒天	ブロッコリー 赤パプ リカ	カリフラワー キャベツ 玉 ねぎ			食塩 イタリアンドレッシン グ	
コーンクリームスープ	白いんげん豆 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 ミルクカルシウ ム 生クリーム	パセリ	とうもろこし 玉ねぎ	小麦粉	バター	食塩 こしょう コンソメ		
22日 (金)	麦ごはん					米 麦			818 2.8
	牛乳		牛乳						
	ボーク焼売(3)	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ		食塩	
	なすと生揚げの麻婆いため	豚肉 生揚げ みそ		にんじん ピーマン	なす 玉ねぎ ねぎ にんに く しょうが 干しいたけ	砂糖 でん粉	油	しょうゆ がらスープ トウ パンジャン	
	えびとチンゲンサイのスープ	えび 鶏肉		チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ きくらげ	でん粉		酒 しょうゆ 食塩 中華 スープ	
25日 (月)	麦ごはん					米 麦			787 2.3
	牛乳		牛乳						
	豚そぼろ	豚肉 大豆 鶏レバー みそ			しょうが にんにく たけの こ	砂糖	油 ごま油	酒 しょうゆ テンメンジャン ン トウパンジャン みりん 食塩 こしょう ローレル	
	ナムル	ハム		ほうれん草 にんじん	もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ こしょう 酢	
	卵入り酸辣湯スープ	鶏卵 鶏肉 豆腐	昆布	小松菜 トマト にん じん にはら	えのきたけ ねぎ 干しい たけ 白菜 玉ねぎ 大根 りんご にんにく	でん粉 砂糖	油 ごま	中華スープ がらスープ 食 塩 しょうゆ 酢 ラー油 こしょう 唐辛子 魚醤	
26日 (火)	麦ごはん					米 麦			729 2.1
	牛乳		牛乳						
	銀ヒラスの照り焼き	銀ヒラス				砂糖		しょうゆ みりん 酒	
	じゃがいものカレー煮	豚肉 さつま揚げ かつ お節		にんじん いんげん	玉ねぎ こんにゃく しょう が	じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ みりん カレー粉	
なめこのみそ汁	豆腐 みそ かつお節	わかめ かたく ちいわし	小松菜 にんじん	なめこ ねぎ 大根					
27日 (水)	麦ごはん					米 麦			891 2.9
	牛乳		牛乳						
	チキンカツ パックソース	鶏肉				小麦粉 パン粉	油	酒 食塩 こしょう ソース	
	塩昆布あえ		昆布 しらす干 し	ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ 切り干し 大根	水あめ 砂糖	ごま油 油	しょうゆ 食塩	
豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 みそ かつお節	わかめ かたく ちいわし		大根 しいたけ 玉ねぎ ね ぎ					
28日 (木)	お月見献立 麦ごはん					米 麦			912 2.5
	牛乳		牛乳						
	さんまのおかか煮	さんま かつお節			しょうが	砂糖		しょうゆ みりん 酒	
	ひじき煮	鶏肉 さつま揚げ 大豆 かつお節	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく 干しいたけ	三温糖	油	しょうゆ みりん	
	お月見汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ かつお節	かたくちいわし	にんじん ほうれん草	ねぎ	さといも 小麦粉 で ん粉		しょうゆ 食塩 酒	
	★お月見大福	いんげん豆 豆乳クリー ム				砂糖 米粉 水あめ さつまいも でん粉			
29日 (金)	麦ごはん					米 麦			903 2.6
	牛乳		牛乳						
	子持ちししゃもフリッター(3)		ししゃも 沖あ み あおさ			小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	油	しょうゆ 食塩	
	フルーツポンチ				黄桃 みかん バインアッ プル レモン ぶどう りんご	粉あめ 砂糖 水あめ		緑茶	
チキンカレー	鶏肉 大豆 鶏レバー		にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ 枝豆 りんご パパイア レーズン	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	カレーパウダー ソース こし ょう 食塩 ローレル		

※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 きゅうり ねぎ なす ピーマン にんにく しいたけ