

令和2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		
1日 (火)	麦ご飯					米 麦		817 (kcal) 2.4(g)	
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグバーベキューソース	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも 砂糖 でん粉	油 豚脂		ケチャップ 食塩 しょうゆ 酒 酢
	コールスローサラダ コールスロードレッシング	まぐろ		にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし		油		食塩 コールスロードレッシング
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ	じゃがいも	油		コンソメ しょうゆ 食塩 こしょう
★和梨ゼリー				梨	砂糖				
2日 (水)	麦ご飯					米 麦		804 2.8	
	牛乳		牛乳						
	鯨の南蛮漬け	鯨		にんじん ピーマン	玉ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油		しょうゆ 酢
	ひじきと大豆の煮物	さつま揚げ 大豆 かつお節	ひじき	にんじん	しいたけ こんにゃく	三温糖			しょうゆ みりん
豚汁	豚肉 豆腐 みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ		油			
3日 (木)	麦ご飯					米 麦		782 2.7	
	牛乳		牛乳						
	豚キムチ炒め	豚肉 生揚げ	昆布	にら にんじん	玉ねぎ キャベツ 白菜 大根 りんご にんにく しょうが	でん粉 砂糖	ごま油 ごま油		酒 酢 しょうゆ 食塩 唐辛 子 魚しょう
	中華くらげの和え物	くらげ			きゅうり もやし	砂糖	ごま ごま油		しょうゆ 食塩 唐辛子
ワンタンスープ	鶏肉 なんと		ほうれん草 にんじん	たけのこ ねぎ	小麦粉		中華スープ しょうゆ 食塩 こしょう		
4日 (金)	黒パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒砂糖	マーガリン	食塩	842 3.6
	牛乳		牛乳						
	コーンコロッケ	大豆			とうもろこし 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	油	食塩 こしょう	
	ごぼうサラダ 香りごまドレッシング				ごぼう きゅうり とう もろこし	砂糖	ごま	しょうゆ 酢 香りごまドレ ッシング	
ミネストローネ	ベーコン ひよこ豆		にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ 枝豆 にんにく	マカロニ 砂糖	油	コンソメ 食塩		
7日 (月)	麦ご飯 のり佃煮		のり			米 麦 水あめ 砂糖		しょうゆ 酢	778 2.6
	牛乳		牛乳						
	鯖の塩麹焼き	鯖				砂糖		塩麹 みりん	
	肉じゃが	豚肉 かつお節		にんじん	玉ねぎ 白滝	じゃがいも 三温糖	油	酒 みりん しょうゆ	
	なすのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	なす 玉ねぎ ねぎ				
8日 (火)	麦ご飯					米 麦		817 2.5	
	牛乳		牛乳						
	ツナオムレツ	鶏卵 まぐろ			玉ねぎ りんご	砂糖 でん粉	油		食塩 マヨネーズ しょうゆ 酢
	フレンチサラダ フレンチドレッシング			ブロッコリー にんじ ん	キャベツ きゅうり				フレンチドレッシング
ポークハヤシ	豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ しめじ 枝豆 にんにく	じゃがいも	油	ハヤシフレーク デミグラス ソース ケチャップ 食塩 こしょう		
9日 (水)	麦ご飯					米 麦		840 2.6	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のねぎみそかけ	鶏肉 みそ			ねぎ にんにく しょう が	砂糖 でん粉	ごま 油		酒 しょうゆ
	ゴーヤチャンプルー	鶏卵 豚肉		にんじん	にがうり もやし 玉 ねぎ	でん粉	油		中華スープ みりん しょうゆ 食塩 こしょう
えび団子と春雨のスープ	えび すけとうだら		チンゲンサイ にんじ ん	キャベツ 玉ねぎ しい たけ ねぎ	春雨 でん粉 砂糖	ごま油 豚脂	中華スープ 食塩 こしょう		
10日 (木)	麦ご飯					米 麦		884 2.7	
	牛乳		牛乳						
	枝豆シューマイ(3)	たら 大豆			枝豆 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でん 粉 砂糖	豚脂		食塩
	小松菜のナムル			にんじん 小松菜	もやし	砂糖	ごま ごま油		しょうゆ 酢
なすと生揚げのマーボー炒め	豚肉 生揚げ 大豆 みそ		にんじん	なす 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	油	しょうゆ 中華スープ トウバ ンジャン		
11日 (金)	コッペパン りんごジャム		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖 水あめ	マーガリン	食塩	784 3.9
	牛乳		牛乳						
	鮭の香草パン粉焼き	鮭	チーズ 乳	赤ピーマン にんじん トマト パセリ		パン粉 砂糖	油	食塩 しょうゆ	
	ペンのトマトソース	ベーコン		ピーマン トマト	玉ねぎ	マカロニ	油	ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう	
キャベツのスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	じゃがいも		食塩 こしょう コンソメ しょうゆ		
14日 (月)	麦ご飯					米 麦		774 2.8	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の照り焼き	鶏肉			にんにく しょうが		油		みりん 酒 しょうゆ
	きんぴらごぼう	さつま揚げ 豚肉 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		みりん しょうゆ
じゃがいものみそ汁	みそ かつお節	わかめ かたく ちいわし	にんじん 小松菜	玉ねぎ	じゃがいも				

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
15日 (火)	麦ご飯					米 麦		887 2.3	
	牛乳		牛乳						
	チキンナゲット (2)	鶏肉 大豆				小麦粉 でん粉	油		しょうゆ 食塩
	アセロラジュレ				桃 アセロラ アロエ りんご	水あめ でん粉			
16日 (水)	麦ご飯					米 麦		850 2.8	
	牛乳		牛乳						
	焼き肉	豚肉		にんじん にら	玉ねぎ にんにく しょう が	砂糖	油		オイスターソース トウバン ジャン 酒 しょうゆ
	昆布和え		昆布	にんじん 小松菜	キャベツ				しょうゆ 食塩
17日 (木)	麦ご飯					米 麦		766 2.2	
	牛乳		牛乳						
	骨ごとさんまおかか煮	さんま かつお節			しょうが	砂糖			しょうゆ 酒 みりん
	のり酢和え	まぐろ	のり	ほうれん草 京菜	もやし		油		食塩 酢 しょうゆ
18日 (金)	麦ご飯					米		776 2.6	
	牛乳		牛乳						
	★ピタパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	油		食塩
	大学芋					さつまいも 三温糖	油 ごま		しょうゆ みりん
23日 (水)	麦ご飯					米 麦		807 2.4	
	牛乳		牛乳						
	鮭の西京焼き	鮭 みそ							食塩 酒粕
	大根とツナのサラダ 和風ごまドレッシング	まぐろ			大根 きゅうり どうも ろこし		ごま 油		食塩 和風ごまドレッシング
24日 (木)	麦ご飯					米 麦		797 3.7	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のメキシコ煮	鶏肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ どうもろこし マッシュルーム にんに く	でん粉	油		食塩 こしょう スープストック ケチャップ チリパウダー ワイン ソース
	ブロッコリーのサラダ イタリアンドレッシング			にんじん ブロッコ リー	カリフラワー きゅうり				イタリアンドレッシング
25日 (金)	麦ご飯					米 麦		872 2.3	
	牛乳		牛乳						
	白ごまつくね (3)	鶏肉 鶏レバー 大豆			玉ねぎ	砂糖 パン粉 でん粉	ごま 油 豚 脂		しょうゆ 酢 食塩 みりん
	じゃがいもとツナのサラダ パック卵不使用マヨネーズ	まぐろ		にんじん	玉ねぎ きゅうり どう もろこし	じゃがいも	油		食塩 卵不使用マヨネーズ
28日 (月)	麦ご飯					米 麦		890 2.6	
	牛乳		牛乳						
	さんまのかば焼き	さんま				でん粉 砂糖	油		しょうゆ みりん 酒
	春雨サラダ	ハム		にんじん	もやし きゅうり きく らげ	春雨 砂糖	ごま油		酢 しょうゆ
29日 (火)	麦ご飯 ★納豆	納豆				米 麦 砂糖 水あめ		しょうゆ 食塩 酢 マスター ド	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉			ねぎ にんにく しょう が		油	しょうゆ 塩麹	
	キャベツとじゃこのサラダ	かつお節	しらす干し	京菜	キャベツ きゅうり	水あめ 砂糖	油 ごま 油	しょうゆ 酢 食塩	
30日 (水)	麦ご飯					米 麦		806 3.0	
	牛乳		牛乳						
	いかのチリソース	いか			ねぎ にんにく しょう が	でん粉 砂糖	油		ケチャップ トウバンジャン 酢 酒 ソース
	回鍋肉	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ にんにく	砂糖	油		テンメンジャン しょうゆ 中 華スープ

※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達は除く)

※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。

—今月のつばみらい市産— 米 みそ きゅうり なす ピーマン ねぎ しいたけ じゃがいも とうがん



9月もまだ暑い日が続きます。給食を残さず食べて、残暑に負けないからだをつくりましょう。