

# 9月 学校給食献立表

☆今月のテーマ☆  
バランスを考えて食べよう

日 曜	献立名	使用する食品名					栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	給食の有無			
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの		京	高	藤	白
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう		おもに脂質 油脂	陵	南	園
2月	麦ごはん					米・麦	721				
	牛乳		牛乳								
	塩マーボー	豆腐・豚肉・大豆		人参・小松菜	玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく・生姜	砂糖・でんぷん	30.6				
	中華あえ			人参	もやし・キャベツ・きくらげ	砂糖					
3火	丸パン					パン	742				
	牛乳		牛乳								
	クリームシチュー	鶏肉・いんげん豆	牛乳・チーズ	人参・チンゲン菜	玉ねぎ	マカロニ・じゃが芋	油				
	コーンサラダ				キャベツ・コーン・きゅうり・玉ねぎ	砂糖	31.0				
4水	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー					
	ハヤシライス	豚肉	チーズ・スキムミルク	人参・トマト	にんにく・生姜・玉ねぎ・しめじ・セロリ	米・麦・じゃが芋	油	741			
	牛乳		牛乳								
	海藻サラダ		わかめ・海藻	人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	24.1				
5木	ごはん					米	741				
	牛乳		牛乳								
	いわしのおかか煮	いわし かつお節									
	ゆかりあえ			人参・ゆかり	もやし・きゅうり	砂糖	28.8				
6金	さつま汁	鶏肉・焼豆腐・みそ	いりこ(出し)	人参・ねぎ	大根・ごぼう・生姜	こんにゃく・さつま芋	油				
	コッペパン(カット)					パン	749				
	牛乳		牛乳								
	カレーミートビーンズ	大豆・豚肉		人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく	砂糖	32.1				
9月	野菜のスープ煮	ウィンナー		人参・小松菜	キャベツ・玉ねぎ	マカロニ・じゃが芋	油				
	麦ごはん					米・麦	792				
	牛乳		牛乳								
	レバーとポテトのナッツからめ	鶏レバー				でんぷん・フライドポテト・砂糖	油・アーモンド				
10火	ひじきと切干大根のあえもの		ひじき	チンゲン菜・人参	切干大根	砂糖	27.1				
	豆腐のみそ汁	豆腐・みそ	いりこ(だし)	人参・にら	玉ねぎ・えのき						
	丸パン(カット)					パン	731				
	牛乳		牛乳								
11水	ハンバーグデミグラスソースがけ	ハンバーグ				砂糖	30.2				
	ナッツサラダ			人参	キャベツ・もやし	砂糖					
	コーンと卵のスープ	卵・ベーコン		人参・ねぎ	玉ねぎ・コーン	でんぷん	油				
	塩豚丼	豚肉		にら	玉ねぎ・にんにく	米・麦・こんにゃく・でんぷん	ごま油・油	728			
12木	牛乳		牛乳								
	ししやもフライ		ししやも			パン粉	油	26.1			
	春雨汁	かまぼこ・かつお節(出し)	昆布(だし)	人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ	春雨					
	ごはん					米	770				
13金	牛乳		牛乳								
	さばの生姜煮	さば			生姜	砂糖	30.6				
	れんこんの酢の物				れんこん・キャベツ・きゅうり	砂糖					
	肉吸い	牛肉・豆腐・かつお節(出し)	昆布(だし)	人参・ねぎ	玉ねぎ・ごぼう	こんにゃく	油				
17火	丸パン					パン	782				
	牛乳		牛乳								
	オムレツのトマトソース	卵		トマト		砂糖	30.6				
	グリーンサラダ			小松菜	キャベツ・玉ねぎ	砂糖	油				
18水	かぼちゃのスープ	ベーコン	牛乳・チーズ・スキムミルク	かぼちゃ	玉ねぎ	マカロニ	油				
	食パン					パン	789				
	牛乳		牛乳								
	なすのスパゲティミートソース	豚肉・レバー		人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・なす・セロリ・にんにく	スパゲッティ	油	33.4			
20金	ごぼうサラダ			人参	キャベツ・ごぼう	砂糖	油				
	ココアビーンズ	大豆				砂糖・でんぷん					
	麦ごはん					米・麦	708				
	牛乳		牛乳								
24火	塩肉じゃが	豚肉・高野豆腐・ちぎり揚げ		人参	玉ねぎ・しいたけ・えだ豆	じゃが芋・こんにゃく・砂糖	油	28.2			
	冬瓜のあえもの	チキンフレーク			キャベツ・冬瓜・きゅうり	砂糖	ごま				
	1食のり佃煮		のり佃煮								
	牛乳	牛肉・豚肉		ねぎ・人参・にら	しいたけ・生姜・にんにく・もやし	米・砂糖	ごま油・ごま	727			
25水	牛乳		牛乳								
	わかめと卵のスープ	卵・豆腐・かまぼこ	わかめ	人参・ねぎ	玉ねぎ	でんぷん	ごま油	30.4			
	セルフレッド	フランクフルト		トマト		パン・砂糖		736			
	牛乳		牛乳								
27金	ごまマヨサラダ	ツナ			キャベツ・コーン		ごま・ノンエッグマヨネーズ	31.1			
	肉団子スープ	ミートボール		人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・もやし・しいたけ		油				
	ミルクパン					パン	750				
	牛乳		牛乳								
28水	肉みそビーフン	かまぼこ・豚肉・大豆・みそ		人参・ねぎ	もやし・玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・生姜	ビーフン・砂糖	ごま・ごま油・油	33.4			
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ・もやし	砂糖	油				
	ポークカレー	豚肉・レバー	チーズ・スキムミルク	人参・トマト	玉ねぎ・にんにく・生姜	米・麦・じゃが芋	油	829			
	牛乳		牛乳								
29木	ビーンズサラダ	ハム・大豆			キャベツ・きゅうり	砂糖	油	27.4			
	梨入りフルーツミックス				梨・パイナップル・黄桃	カクテルゼリー					
	ごはん					米	792				
	牛乳		牛乳								
30月	塩さば	さば			いんげん	こんにゃく・砂糖	油	37.9			
	大豆の磯煮	魚すり身あげ・大豆	ひじき	人参	大根・ごぼう・にんにく	じゃが芋	油				
	スタミナ豚汁	豚肉・豆腐・みそ	いりこ(出し)	人参・にら							
	食パン					パン	725				
31日	牛乳		牛乳								
	焼きそば	豚肉・かまぼこ		人参・ねぎ	キャベツ・もやし・玉ねぎ・にんにく・生姜	スパゲッティ	油	30.2			
	人参サラダ	ツナ		人参	きゅうり・玉ねぎ・コーン	砂糖	油				
	いちごジャム					いちごジャム					
9月	麦ごはん					米・麦	728				
	牛乳		牛乳								
	魚のにんにくソース	ホキ			にんにく	でんぷん・砂糖	油	29.6			
	春雨の酢の物			人参	キャベツ・きゅうり・きくらげ	春雨・砂糖	ごま・ごま油				
白玉汁	かまぼこ・油揚げ・かつお節(出し)	昆布(だし)	人参・小松菜	大根	白玉もち						

バランスのよい食事って  
どんな食事?



- **主食**・・・ごはん、パン  
→ **炭水化物(糖質)**
- **主菜**・・・肉、魚、豆腐、卵  
→ **たんぱく質**
- **副菜・汁物**・・・野菜、海藻  
→ **ミネラル・ビタミン**  
**食物繊維**

バランスのよい食事とは、  
私たちに必要な栄養素が  
過不足なく満たされた食事  
のことです。  
主食・主菜・副菜がそろっ  
た食事は、自然と栄養のバ  
ランスもとのいやすくなり  
ます。

## 夏バテ解消のポイント

**ビタミンB1**をとろう!

夏バテ解消のポイントは、  
疲れをとることです。ビタ  
ミンB1は、糖質がエネル  
ギーに変わるときに、手助  
けをする栄養素で、不足す  
るとエネルギーがうまく作  
られず、体が疲れやすくな  
ります。

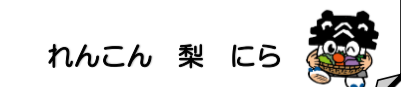


- **ビタミンB1を多く含む食品**  
豚肉・うなぎ・レバー・ピーナッツ・  
大豆・大豆製品・ごま・さば・玄米

## 生活リズムを整えよう!

夏バテ気味の方は、生活リ  
ズムを整えてみましょう。  
生活リズムのリセットには、  
「朝ごはん」が有効です。  
調理場だよりに、朝ごはん  
のポイントが載せてありま  
すよ!

★9月の市産品活用予定★



※ 都合により、献立が変更する場合があります。