



# 8, 9 月分 給食献立予定表(中学校)



袖ヶ浦市立学校給食センター

日 付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う					
				おもに体をつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		おもにエネルギーのもとになる	
31 (木)	ごはん 牛乳 ポークカレー ゆで枝豆 はちみつレモンゼリー	869 2.7	24.7 22.1	牛乳 スキムミルク	ぶたにく	りんご にんにく たまねぎ	えだまめ しょうが にんじん	こめ ゼリー	あぶら じゃがいも
1 (金)	麦ごはん 牛乳 鮭のチリソース 豚汁 さつまいもチップス	822 2.1	30.9 23.0	牛乳 ぶたにく みそ	さけ とうふ きなこ	にんじん ごぼう しょうが <b>ながねぎ</b>	だいこん こまつな にんにく	こめ あぶら じゃがいも	おおむぎ さとう さつまいも
4 (月)	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース 枝豆とコーンのカレーソテー ビーフンスープ	857 2.8	32.2 25.5	牛乳 ウインナー	とりにく	こまつな レモン えだまめ とうもろこし	りんご たまねぎ にんじん キャベツ	こめ さとう	あぶら ビーフン
5 (火)	ごはん 牛乳 さばのしょうゆ煮 肉じゃが キャンディチーズ (2こ)	813 2.6	32.9 21.1	牛乳 さば	チーズ ぶたにく	にんじん しらたき	たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも	あぶら さとう
6 (水)	丸パン 牛乳 たらフライ ゆでキャベツ 減塩ソース ワンタンスープ ぶどうゼリー	739 3.6	29.2 22.2	牛乳 たら わかめ	とうふ なると	たまねぎ にんじん	キャベツ	パン あぶら ゼリー	ごま ワンタン
7 (木)	わかめごはん 牛乳 肉団子甘酢あん (2こ) 豚肉と野菜のオイスターソース炒め ウエハース	837 3.9	31.2 23.9	牛乳 ぶたにく わかめ	とりにく あつあげ	にんじん キャベツ しめじ	たまねぎ いんげん しょうが	こめ ウエハース あぶら	でんぶん さとう
8 (金)	麦ごはん 牛乳 ポテトとお米のささみカツ れんこんのきんぴら えのきのみそ汁	796 2.6	31.2 22.4	牛乳 さつまあげ とうふ	とりにく あぶらあげ みそ	れんこん こんにゃく たまねぎ	にんじん えのきたけ こまつな	こめ あぶら ごま	おおむぎ さとう じゃがいも
11 (月)	ごはん 牛乳 プルコギ トックスープ 冷凍みかん	784 2.5	26.3 17.8	牛乳 とりにく わかめ	ぶたにく とうふ	にんにく キャベツ もやし えのきたけ	にんじん たまねぎ ピーマン みかん	こめ ごま トック	あぶら さとう
12 (火)	ごはん 手作りひじきふりかけ 牛乳 さばのカレー南蛮ソース 炒り鶏	841 2.2	30.3 27.2	牛乳 ちくわ かつおぶし	とりにく ひじき さば	<b>ながねぎ</b> ごぼう こんにゃく たけのこ	にんじん れんこん ほししいたけ いんげん	さとう あぶら ごま	でんぶん <b>こめ</b>
13 (水)	テーブルロール 牛乳 ハムカツ スパゲティミートソース ミニピーチゼリー (2こ) ☺お楽しみ献立☺	878 3.7	33.0 28.0	牛乳 ぶたにく	ハム	にんにく たまねぎ グリーンピース トマト	にんじん マッシュルーム セロリー	パン スパゲティ ゼリー	あぶら さとう
14 (木)	麦ごはん 味付けのり 牛乳 鶏つくね 豚肉と大根のみそ煮	805 2.0	30.4 23.0	牛乳 とりにく みそ	のり ぶたにく	だいこん ごぼう しめじ	にんじん こんにゃく えだまめ	こめ あぶら	おおむぎ さとう
15 (金)	ごはん 牛乳 チーズかまぼこ 豚キムチ炒め わかめスープ	784 4.3	36.1 22.1	牛乳 ぶたにく なると とうふ	チーズ ハム わかめ かまぼこ	にんにく はくさい もやし たまねぎ	しょうが にんじん ほうれんそう	こめ ごま	あぶら さとう
19 (火)	秋を感じる献立です。								
	ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 秋野菜の煮物 さつまいもと栗のタルト	802 2.3	28.2 19.1	牛乳 とりにく	さけ ちくわ	にんじん ごぼう しめじ	だいこん こんにゃく いんげん	こめ さといも タルト	あぶら さとう
20 (水)	黒糖パン 牛乳 チキングラタン ウインナーと大豆のトマト煮 ミニアセロラゼリー (2こ)	796 3.1	28.3 27.5	牛乳 ウインナー	とりにく だいず	にんじん パセリ	たまねぎ トマト	パン さとう	じゃがいも ゼリー
21 (木)	麦ごはん 牛乳 あじ磯辺フライ いんげんの甘辛煮 かきたま汁	811 2.9	34.4 22.8	牛乳 ぶたにく とうふ なると	あじ あおさ あつあげ わかめ たまご	いんげん しょうが	にんじん たまねぎ	こめ あぶら でんぶん	おおむぎ さとう
22 (金)	麦ごはん 牛乳 ミルメークコーヒー ほうれん草ソテー ポークハヤシ	785 2.2	24.9 18.8	牛乳 ぶたにく チーズ	ベーコン スキムミルク	ほうれんそう にんにく たまねぎ マッシュルーム	とうもろこし しょうが にんじん グリーンピース	こめ あぶら じゃがいも	おおむぎ ミルメーク
25 (月)	ごはん 牛乳 ツナカレーコロッケ 青菜の煮浸し 豆腐のみそ汁	787 2.5	27.8 25.3	牛乳 さつまあげ とうふ わかめ	まぐろ とりにく あぶらあげ みそ きなこ	<b>こまつな</b> にんじん		こめ ごま	あぶら じゃがいも
26 (火)	ごはん 牛乳 春巻き マーボー豆腐 なし	851 2.2	28.0 26.5	牛乳 ぶたにく	とうふ みそ	キャベツ たまねぎ ほししいたけ にんにく	にんじん にら しょうが なし	こめ さとう	あぶら でんぶん
27 (水)	ミルクパン 牛乳 チキンナゲット (2こ) 花野菜サラダ かんきつドレッシング ゆりっこシチュー	815 3.1	33.6 27.4	牛乳 しろういんげんまめ スキムミルク	とりにく チーズ	ブロッコリー にんじん たまねぎ パセリ	カリフラワー とうもろこし マッシュルーム	パン じゃがいも	ドレッシング <b>こめこ</b>
28 (木)	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き さつま汁 アーモンドフィッシュ	763 2.1	29.9 20.6	牛乳 とりにく かたくちいわし	いわし みそ	にんじん こんにゃく	だいこん しめじ	こめ さとう アーモンド	あぶら さつまいも
29 (金)	お月見にちなんだ献立です。								
	麦ごはん 牛乳 うさぎ型ハンバーグてりやきソース お月見団子汁 十五夜ゼリー	797 2.3	28.9 18.8	牛乳 とりにく	あぶらあげ かまぼこ	にんじん <b>ながねぎ</b>	だいこん ほししいたけ	こめ あぶら でんぶん ゼリー	おおむぎ さとう じゃがいも
栄養量平均値		811 2.7	30.1 23.1	(エネルギー比14.8%) (エネルギー比25.6%)		※学校給食に使用する食材の放射性物質測定 結果については、7月是不検出です。			

※献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。

※学校給食摂取基準・・・エネルギー830kcal,たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%,脂質 摂取エネルギーの20～30%,食塩相当量2.5g未満

※袖ヶ浦市産農産物・・・使用予定の市内産農産物を**太字**で表示しています。