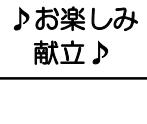




9月分 給食献立予定表(中学校)



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とになる		おもに体の調子をととのえるもとになる		おもにエネルギーのもとになる	
2 (火)	ごはん 牛乳 ポークカレー キャベツとツナのソテー マスカットゼリー	808 3.3	25.8 24.2	牛乳 スキムミルク	ぶたにく まぐろ	にんじん しょうが りんご とうもろこし	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ じゃがいも	あぶら ゼリー
3 (水)	テーブルロール 牛乳 チキンナゲット (2こ) なすとトマトのミートスパゲッティ ウエハース 	808 3.4	30.9 28.0	牛乳 ぶたにく	とりにく えび	たまねぎ なす にんにく	にんじん トマト	パン あぶら ウエハース	スパゲッティ さとう
4 (木)	ごはん 牛乳 春巻き もやしとにらの炒め物 えびだんごスープ	796 2.5	22.8 29.7	牛乳 ベーコン とうふ	ぶたにく えび	にんじん にら たまねぎ	もやし えのきたけ えだまめ	こめ ごまあぶら	あぶら
5 (金)	ごはん 牛乳 肉だんご甘酢あん (2こ) 絹厚揚げのみそ炒め さつまいもスティック	789 2.4	31.2 22.8	牛乳 ぶたにく みそ	とりにく あつあげ	にんじん キャベツ ほししいたけ しょうが にんにく	たまねぎ こまつな しょうが	こめ さとう さつまいも	あぶら でんぶん
8 (月)	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 肉みそそばろ けんちん汁 	832 2.7	28.4 26.5	牛乳 みそ	ぶたにく とうふ	かぼちゃ にんじん とうもろこし グリーンピース ながねぎ こんにゃく	しょうが たまねぎ にんにく だいこん	こめ さとう ごまあぶら	あぶら さといも
9 (火)	麦ごはん 牛乳 豚肉のごま炒め さつまいものみそ汁 味付小魚	787 2.4	34.2 23.1	牛乳 みそ あぶらあげ	ぶたにく とうふ かたくちいわし	ながねぎ にんじん えのきたけ	たまねぎ にんにく こまつな	こめ あぶら ごま さつまいも	おおむぎ さとう でんぶん
10 (水)	コッペパン チョコクリーム 牛乳 ほうれん草オムレツ ポテトソテー ミネストローネ	781 3.2	31.2 28.9	牛乳 ウインナー だいず	たまご とりにく	たまねぎ キャベツ ほうれんそう	にんじん トマト	パン じゃがいも マカロニ	チョコクリーム あぶら さとう
11 (木)	麦ごはん 牛乳 棒ぎょうざ マーボー豆腐 ミニりんごゼリー (2こ)	792 2.2	29.2 21.8	牛乳 ぶたにく	とうふ みそ	キャベツ たまねぎ にら しょうが	にんじん ながねぎ ほししいたけ にんにく	こめ あぶら さとう ゼリー	おおむぎ ごまあぶら でんぶん
12 (金)	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース こんにゃくのきんぴら キャベツのみそ汁	824 3.1	33.3 25.9	牛乳 ちくわ あぶらあげ	ぶたにく とうふ みそ	にんにく レモン にんじん こんにゃく キャベツ	りんご たまねぎ ごぼう えだまめ	こめ さとう ごま	あぶら
16 (火)	ごはん 牛乳 鶏つくね 肉じゃが アセロラ豆乳ゼリー	797 2.0	28.4 22.5	牛乳 ぶたにく	とりにく	にんじん こんにゃく	たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら さとう
17 (水)	黒糖パン 牛乳 ミルマークコーヒー 野菜コロッケ いんげんのソテー ABCスープ	771 3.5	26.1 24.0	牛乳 とりにく	ウインナー	さやいんげん とうもろこし たまねぎ こまつな	にんじん たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ	ミルマーク あぶら
18 (木)	ごはん 牛乳 さば立田のねぎだれかけ 豚汁 ミニはちみつレモンゼリー (2こ)	844 2.2	28.9 31.2	牛乳 ぶたにく	さば みそ	ながねぎ だいこん こんにゃく	にんじん こまつな	こめ ごまあぶら じゃがいも ゼリー	あぶら さとう
19 (金)	麦ごはん 牛乳 フライドポテト タコライスの具 ゆでキャベツ 	794 2.0	28.5 25.5	牛乳 だいず チーズ	ぶたにく あかいんげんまめ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ あぶら さとう	おおむぎ じゃがいも
22 (月)	麦ごはん わかめふりかけ 牛乳 五目厚焼きたまご みそちゃんこ汁 スイートポテト	776 2.8	29.3 21.2	牛乳 たまご みそ	わかめ とりにく	にんじん キャベツ しょうが ほししいたけ	たまねぎ にら にんにく	こめ あぶら	おおむぎ さつまいも
24 (水)	ミルクパン 牛乳 カラフルソテー ブラウンシチュー ぶどうグミ 	781 3.1	29.1 25.5	牛乳 ぶたにく	ベーコン チーズ	にんじん とうもろこし トマト にんにく	キャベツ たまねぎ グリーンピース	パン じゃがいも	あぶら グミ
25 (木)	ごはん 牛乳 ソースカツ 小松菜のソテー 玉ねぎのみそ汁	783 2.7	27.9 26.2	牛乳 ベーコン あぶらあげ	ぶたにく とうふ みそ	にんじん とうもろこし	こまつな たまねぎ	こめ さとう	あぶら
26 (金)	麦ごはん 牛乳 キーマカレー キャベツとコーンのサラダ 和風ドレッシング 黒糖ビーンズ	822 3.3	29.0 27.8	牛乳 だいず	ぶたにく スキムミルク	しょうが たまねぎ トマト キャベツ とうもろこし	にんにく にんじん グリーンピース	こめ あぶら	おおむぎ
29 (月)	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ (2こ) しらたきの炒め物 トックスープ	800 2.7	26.5 24.2	牛乳 ぶたにく わかめ	ベーコン とうふ	キャベツ しらたき とうもろこし ながねぎ	にんじん こまつな もやし	こめ さとう トック	あぶら ごまあぶら
30 (火)	秋を感じる献立です。 								
	ごはん 牛乳 さばの文化干し 里いものそばろ煮 えのきのすまし汁	762 2.9	31.0 26.0	牛乳 ぶたにく とうふ	さば かつお かまぼこ	にんじん えだまめ ながねぎ えのきたけ	たまねぎ しょうが こまつな	こめ さといも	あぶら さとう
栄養量平均値		797 2.7	29.0 25.5	(エネルギー比14.6%) (エネルギー比28.8%)					

※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

※これまでに提供した学校給食の写真は市のホームページに掲載しています。