



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	
1 (火)	ごはん 牛乳 ポークカレー キャベツとツナのソテー ミニアセロラゼリー (2こ)	805 3.1	25.2 23.3	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
2 (水)	テーブルロール 牛乳 ♪お楽しみ献立♪ チキンナゲット (2こ) スパゲティミートソース 冷凍みかん	833 3.0	32.7 26.9	牛乳 とりにく	ぶたにく わかめ	にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト	たまねぎ にんにく セロリー みかん	パン さとう	スパゲティ
3 (木)	麦ごはん 牛乳 一口焼きいも (2こ) プルコギ わかめスープ	762 2.1	25.2 22.6	牛乳 とりにく とうふ	ぶたにく わかめ	にんじん キャベツ ピーマン	たまねぎ もやし にんにく	こめ さつまいも さとう	あぶら ごま おおむぎ
4 (金)	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ とりそぼろ えびボール入りスープ 	793 2.5	29.3 25.2	牛乳 えび	とりにく とうふ	かぼちゃ とうもろこし にんじん えだまめ	たまねぎ しょうが もやし	こめ さとう	あぶら
7 (月)	ごはん 牛乳 ミルメークコーヒー 五目厚焼きたまご 肉じゃが さつまいもスティック	745 1.8	26.2 16.1	牛乳 ぶたにく	たまご	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき	こめ ミルメーク さつまいも	あぶら さとう じゃがいも
8 (火)	ごはん 牛乳 いかフライ れんこんの金平 えのきのみそ汁	768 2.5	30.4 23.0	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	いか さつまあげ とうふ	れんこん えだまめ えのきたけ こまつな	にんじん こんにゃく たまねぎ	こめ ごまあぶら ごま	あぶら さとう
9 (水)	ミルクパン 牛乳 チキンのオープン焼き ブロッコリーのソテー ミネストローネ	778 3.2	36.1 31.2	牛乳 ウインナー だいず	とりにく チーズ	ブロッコリー にんじん キャベツ パセリ トマト	とうもろこし たまねぎ セロリー	パン さとう	あぶら マカロニ
10 (木)	ごはん 牛乳 あじ磯辺フライ さといものそぼろ煮 大根のみそ汁	774 2.3	31.1 24.1	牛乳 ぶたにく あぶらあげ あおさ	あじ とうふ みそ	にんじん グリーンピース こまつな	たまねぎ だいこん	こめ さといも	あぶら さとう
11 (金)	麦ごはん 牛乳 ほうれん草ソテー ポークハヤシ ぶどうグミ	766 2.2	26.0 18.0	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 にんじん マッシュルーム にんにく しょうが	とうもろこし たまねぎ グリーンピース	こめ じゃがいも おおむぎ	あぶら グミ
14 (月)	ごはん 牛乳 ほうれん草オムレツ 枝豆とコーンのカレーソテー ABCスープ	746 2.4	22.2 21.8	牛乳 ぶたにく	ウインナー たまご	ほうれんそう えだまめ キャベツ	にんじん とうもろこし たまねぎ	こめ じゃがいも	あぶら マカロニ
15 (火)	麦ごはん 牛乳 さばの文化干し 手作りひじきふりかけ 豚肉と大根のみそ煮	760 2.4	26.1 22.9	牛乳 ひじき ぶたにく	さば かつおぶし みそ	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 さとう おおむぎ	あぶら ごま
16 (水)	黒糖パン 牛乳 ちくわの磯辺天ぷら (2こ) カレーうどん さつまいもと栗のタルト	874 3.7	22.2 34.6	牛乳 ぶたにく スキムミルク	ちくわ あぶらあげ あおさ	にんじん ねぎ	たまねぎ こまつな	パン うどん	あぶら タルト
17 (木)	ごはん 牛乳 春巻き マーボー豆腐 味付小魚	814 2.3	24.9 26.2	牛乳 ぶたにく かたくちいわし	とうふ みそ	にんじん にら にんにく キャベツ	たまねぎ ほししいたけ しょうが ながねぎ	こめ さとう	あぶら でんぶん
18 (金)	麦ごはん 牛乳 鶏つくね 切り干し大根の煮物 かきたま汁	772 2.7	27.1 21.8	牛乳 さつまあげ わかめ	とりにく とうふ たまご	きりぼしだいこん にんじん いんげん	こんにゃく ほししいたけ ながねぎ	こめ さとう おおむぎ	あぶら でんぶん
24 (木)	ごはん 牛乳 メンチカツ こんにゃくの炒り煮 かぶのみそ汁	758 2.7	23.4 22.6	牛乳 とりにく わかめ みそ	ぶたにく とうふ あぶらあげ	にんじん こんにゃく かぶ	ごぼう しょうが たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま
25 (金)	お月見にちなんだ献立です。 								
	ごはん 牛乳 うさぎ型ハンバーグ照り焼きソース お月見団子汁 十五夜ゼリー	760 2.0	21.2 20.3	牛乳 ぶたにく	とりにく あぶらあげ	にんじん ながねぎ かぼちゃ	だいこん ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも	あぶら でんぶん ゼリー
28 (月)	麦ごはん 牛乳 紫芋もち キムチとたくあんごはんの具 マロニースープ	758 2.6	22.1 20.1	牛乳 とりにく	ぶたにく とうふ	にんじん はくさい こまつな	ながねぎ だいこん	こめ いもち ごま マロニー	あぶら さとう ごまあぶら おおむぎ
29 (火)	秋を感じる献立です。 								
	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 秋野菜のみそ汁 ぶどうゼリー	752 1.7	23.1 18.8	牛乳 とりにく みそ	いわし あつあげ	にんじん しめじ	だいこん	こめ さとう ゼリー	あぶら さつまいも
30 (水)	食パン チョコクリーム 牛乳 ハンバーグケチャップソース ゆりっこシチュー	783 3.1	28.1 28.2	牛乳 ぶたにく スキムミルク	とりにく チーズ なまクリーム	にんじん マッシュルーム パセリ	たまねぎ	パン さとう じゃがいも	チョコクリーム こめこ
栄養量平均値		779 2.5	29.5 23.5	(エネルギー比15.1%) (エネルギー比27.2%)					

※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。