

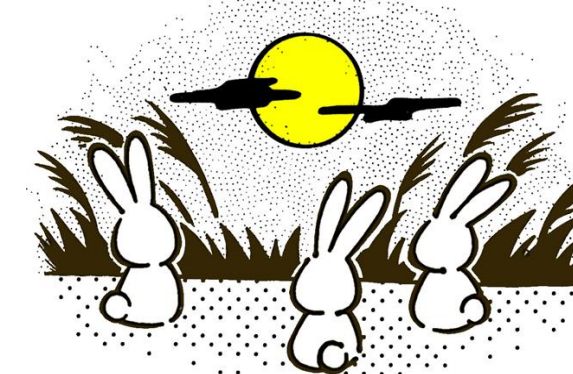
9 月 分 献 立 表

令和3年 中 学 校

松 伏 町 学 校 給 食 セ ン タ ー

日 に ち	曜 日	ス プ ー ン	牛 乳	献 立		赤	黄	緑	栄 養 価		
				主 食	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
1	★	水	●	救給カレー (緊急物資)	チキンブロス 焼きフランク 梨	フランクフルト 鶏肉 牛乳	救給カレー 米油 米	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ かぶのは なし	825	24.4	
2	木		●	中華麺	タンメン 餃子 2個 ごぼうサラダ	豚肉 なた 牛乳	麺 ごま油 米油	ぎょうざ もやし キャベツ たまねぎ にんじん にら ししいたけ ごぼう きゅうり	805	29.7	
3	金		○	ご飯	あおさのみそ汁 鶏肉のから揚げ 3個 いんげんのごま風味和え	あおさ 油揚げ 豆腐 鶏肉 牛乳	米 小麦粉 でん粉 米油	だいこん えのきだけ ねぎ さやいんげん キャベツ もやし	859	38.3	
6	月		○	ご飯	中華風スープ 白身魚の香味ソース ピーフンの五目炒め	鶏肉 白身魚フリッター えび 牛乳	米 ごま油 米油 さとう ごま ピーフン	たけのこ にんじん きくらげ はくさい チンゲンサイ ねぎ にら しめじ たまねぎ りんご しょうが にんにく ピーマン	819	27.4	
7	火		○	黒パン	ボルシチ スコッチエッグ キャベツサラダ りんごジャム	豚肉 スコッチエッグ 牛乳	パン りんごジャム じゃがいも 米油	ピーツ かぶ かぶのは たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく キャベツ きゅうり	846	32.7	
8	水		●	ご飯	生揚げのみそ汁 鰯の梅煮 磯香和え	生揚げ 鰯の梅煮 海苔 牛乳	米	だいこん にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり だいずもやし	758	31.8	
9	木		●	地粉うどん	冷やしうどん (めんつゆ・氷) 関東煮 いかスティック (小バット) 海藻サラダ	鶏肉 がんもどき 絹揚げ いか竜田 海藻 牛乳	麺 さといも さとう 米油	だいこん にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく キャベツ きゅうり	823	34.9	
10	金		○	麦ご飯	ビビンバ ほうれん草焼売 2個 春雨サラダ	豚肉 牛乳 ほうれん草焼売	米 麦 ごま さとう ごま油 米油 春雨	にんじん だいこん ぜんまい だいずもやし もやし ほうれんそう たけのこ にら ししいたけ にんにく きゅうり キャベツ	845	29.0	
13	月		●	ご飯	のっぺい汁 メンチカツ おかか和え	豆腐 油揚げ メンチカツ かつおぶし 牛乳	米 じゃがいも でん粉 米油	だいこん こまつな ししいたけ えのきだけ もやし キャベツ きゅうり にんじん	803	27.9	
14	火		○	キムタクご飯	春雨スープ ベジまん 2個 絹揚げのオイスター炒め	ベーコン 豚肉 絹揚げ いちごミルク	米 でん粉 米油 ごま油 さとう 春雨	キムチ たくあん にんじん はくさい にら ししいたけ チンゲンサイ しめじ ベジまん	832	26.1	
15	水		○	ナン	カレモア たこナゲット 2個 パンネのクリーム煮	鶏肉 たこナゲット ベーコン 脱脂粉乳 鶏レバー ベジメルソース 生クリーム 牛乳	ナン カレールウ 米油 マカロニ バター	あかピーマン たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく しめじ パセリ	812	39.8	
16	木		○	中華麺	みそラーメン 春巻 大根のナムル	豚肉 牛乳	麺 米油 ごま油 春巻	もやし にんじん ねぎ にら メンマ しょうが にんにく ししいたけ だいこん えのきだけ	780	27.9	
17	金		●	ご飯	じゃがいものみそ汁 豚肉の生姜焼き 五目さんびら	わかめ 豚肉 さつま揚げ 牛乳	米 じゃがいも ごま 米油 さとう ごま油 でん粉	たまねぎ ごぼう にんじん ししいたけ こんにゃく しょうが	860	35.2	
19 日 は 食 育 の 日											
21	★	火		○	ご飯	お月見団子汁 さんまのおかか煮 コロコロサラダ お月見ゼリー	鶏肉 さんまのおかか煮 牛乳	米 白玉団子 お月見ゼリー	はくさい にんじん ごぼう こまつな ねぎ まいたけ だいこん きゅうり	770	31.0
27	月		○	バターロール	ミネストローネ ささみチーズフライ こんにゃくサラダ チョコクリーム	ベーコン ささみチーズフライ 牛乳	パン マカロニ 米油 チョコクリーム	たまねぎ にんじん セロリー かぶ かぶのは マッシュルーム パセリ にんにく トマト レモン こんにゃく キャベツ きゅうり	885	29.3	
28	火		●	ご飯	ワンタンスープ 肉団子の甘酢あん 3個 もやしとメンマの炒め物	豚肉 なた 肉団子の甘酢あん 牛乳	米 ワンタン 米油 ごま油	キャベツ にんじん にら ししいたけ もやし こまつな メンマ	768	27.7	
29	水		○	麦ご飯	ハヤシライス グリーンサラダ 巨峰 2個	豚肉 牛乳	米 麦 じゃがいも 米油 ハヤシルウ デミグラスソース	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり さやえんどう きよほう	836	26.2	
30	木		●	地粉うどん	けんちんうどん 笹かまの和風チーズ焼き ほうれん草の炒め物	鶏肉 油揚げ 笹かま ベーコン 青のり チーズ 牛乳	麺 さといも 米油	にんじん だいこん ごぼう こまつな ほうれんそう キャベツ しめじ	772	38.1	

- ※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
- ※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。
- ※ (★)印の日に、放送用資料があります。
- ※ 「スプーン」は、 の印のついた日に持ってきましょう。
- ※ (●)印の日の牛乳は、250mlです。
- ※ 救給カレーにはスプーンがついています。



平 均	817	31.0
-----	-----	------