



# 9月給食予定献立表



※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は  
おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

(中学校)

2021年

富里市学校給食センター

日	曜日	スプーン	献立名		主な食品と働き・多く含まれる栄養素						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂	
2	木	スプーン	食パン (りんごジャム)	牛乳 チーズ かぼちゃコロッケ 鶏肉のトマト煮込み ブロッコリーのアーモンドあえ	鶏肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ トマト 人参 ブロッコリー ピーマン こまつな	コーン 枝豆 しめじ 玉ねぎ ズッキーニ	パン ジャム パン粉 砂糖	油 アーモンド	769Kcal 36.4g 27.4g 3.0g
3	金	スプーン	玄米ごはん (のりふりかけ)	牛乳 鶏肉のから揚げ 豚汁 こまつなともやしのサラダ	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	こまつな 人参	ごぼう 大根 ねぎ もやし	米 玄米 砂糖 澱粉	ごま 油	821Kcal 32.6g 28.3g 2.6g
6	月	スプーン	ごはん	牛乳 マスカットゼリー 肉団子(2個) 寒天入り玉子スープ いらともやしの中華あえ	鶏肉 卵	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ にら	玉ねぎ もやし	米 澱粉 砂糖 ゼリー	油 ごま油	801Kcal 29.9g 20.5g 2.6g
7	火	スプーン	マーボー豆腐丼	ジョアプレーン →(玄米ごはん・マーボー豆腐) 春巻 春雨サラダ	豆腐 豚肉 大豆 みそ	ジョア	ピーマン 人参	しいたけ ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ きゅうり	米 小麦粉 玄米 春雨 砂糖 澱粉	油 ごま油	832Kcal 26.3g 21.8g 2.5g
8	水	スプーン	セルフサンド	牛乳 →(パンズパン・★野菜コロッケ) つぶコーンスープ なし	ベーコン	牛乳	人参 グリーンピース	玉ねぎ コーン 枝豆 なし	パン じゃがいも パン粉	油	751Kcal 26.8g 23.2g 3.3g
<b>重陽(ちょうよう)の節句</b>				牛乳 栗のムース さんまのカレー揚げ なすと油揚げのみそ汁 さといものそぼろ煮	さんま 油揚げ みそ 鶏肉 かつお節	牛乳	いんげん 人参	玉ねぎ なす えのき 枝豆	米 ムース 澱粉 砂糖 里芋	油	909Kcal 32.7g 32.1g 2.2g
<b>給食費最終入金日(9月分が振り替えとなります。残高の確認をお願いします。)</b>											
10	金	スプーン	玄米ごはん (野菜ふりかけ)	牛乳 ヨーグルト さばの塩焼き さつまいものみそ汁 しらたきのピリ辛炒め煮	さば 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	こまつな 人参	大根 えのき ねぎ 枝豆 玉ねぎ	米 玄米 砂糖 さつま芋	ごま油 ごま	892Kcal 43.1g 25.8g 3.0g
<b>給食費口座振替日</b>											
13	月	スプーン	玄米ごはん	ジョアストロベリー アーモンド小魚 チーズオムレツ 米粉のクリーム煮 きゅうりとわかめのレモン風味	卵 鶏肉 豚肉 かたくちいわし	ジョア わかめ チーズ 牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり コーン レモン	米 砂糖 玄米 じゃがいも 米粉	油 アーモンド	828Kcal 31.4g 22.3g 2.1g
14	火	スプーン	ごはん	牛乳 いかのカレーフライ 星の Pasta とお豆のスープ じゃがいもの塩炒め	いか 豚肉 大豆 金時豆 鶏肉 青大豆 ウインナー	牛乳	人参 パセリ きぬさや	玉ねぎ キャベツ	米 パン粉 パスタ じゃがいも	油 オリーブオイル	861Kcal 34.1g 24.3g 2.5g
15	水	スプーン	食パン (チョコクリーム)	牛乳 豚肉のレモンソース 鶏肉と野菜のカレースープ おかかサラダ	豚肉 ベーコン 鶏肉 かつお節	牛乳	パセリ こまつな 人参	玉ねぎ もやし コーン キャベツ レモン	パン チョコクリーム 砂糖 澱粉	油 オリーブオイル	774Kcal 36.4g 31.6g 3.2g
16	木	スプーン	ごはん	牛乳 ミルメークコーヒー 鶏そぼろ なめこのみそ汁 お星さまのナムル	鶏肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳	人参 こまつな オクラ	枝豆 なめこ 大根 もやし ねぎ きゅうり	米 砂糖 ミルメーク	油 ごま	855Kcal 37.8g 26.0g 2.8g
<b>食育の日</b>				牛乳 一口ぶどうゼリー →(ごはん・ブルコギ) すり身チーズロール 寒天の中華あえ	豚肉 厚揚げ すけとうだら	牛乳 チーズ	人参 にら	玉ねぎ しめじ もやし きゅうり	米 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま	843Kcal 33.2g 25.9g 2.7g
<b>お月見献立</b>				牛乳 月見だんご さんまの塩焼き さといものみそ汁 こまつなの和風サラダ	鶏肉 みそ さんま 油揚げ かまぼこ	牛乳 のり	人参 こまつな	大根 ねぎ えのき	米 だんご 澱粉 砂糖 里芋	油	809Kcal 34.7g 24.3g 2.7g
22	水	スプーン	ピタパン	牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き ナポリタン コーンサラダ ブルーン	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン ブルーン	ピタパン はちみつ スパゲティ	油	801Kcal 33.6g 29.5g 2.9g
24	金	スプーン	玄米ごはん	牛乳 お魚メンチカツ みそワタンスープ ねぎ塩炒め 大豆昆布	いわし たら 豚肉 鶏肉 大豆 みそ	牛乳 昆布	人参 チンゲンサイ パプリカ	コーン キャベツ もやし ねぎ レモン	米 玄米 パン粉 ワタンスープ	ごま油 油	819Kcal 32.8g 25.8g 2.5g
27	月	スプーン	麦ごはん	牛乳 目玉焼き風まるオムレツ キーマカレー ★ポテトサラダ	豚肉 大豆 ひよこ豆 卵	牛乳 スキムミルク	人参 グリーンピース ブロッコリー	玉ねぎ しめじ コーン	米 麦 じゃがいも	油 マヨネーズ	816Kcal 30.0g 21.1g 2.0g
28	火	スプーン	中華風 五目御飯	牛乳 ほうれん草餃子(2個) 玉子スープ ごぼうサラダ サワーゼリー	鶏肉 卵 豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳	ほうれん草 チンゲンサイ 人参	たけのこ ごぼう しいたけ 枝豆 きゅうり コーン キャベツ	米 ゼリー 砂糖 小麦粉 澱粉	ごま油 ごま	795Kcal 30.4g 25.3g 2.7g
29	水	スプーン	きなこ揚げパン	牛乳 ハムチーズピカタ チキンスープ キャロットサラダ	きなこ ハム 卵 鶏肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー パセリ 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆	パン きび砂糖 じゃがいも	油 オリーブオイル	764Kcal 33.2g 31.3g 3.0g
30	木	スプーン	玄米ごはん	牛乳 ヨーグルト 赤魚の塩焼き 鶏じゃが もやしとわかめの酢の物	赤魚 鶏肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参	玉ねぎ 枝豆 もやし きゅうり	米 玄米 じゃがいも 砂糖	油	800Kcal 36.5g 16.2g 2.9g

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★印につきましては、小袋のドレッシング等がつきます。

学校給食摂取基準(12~14歳)

当月平均

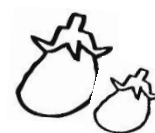
### 重陽(ちょうよう)の節句とは？

平安時代に中国から伝わってきた節句です。中国では、1.3.5.7.9の奇数は、縁起が良い陽数と言われています。9月9日は、奇数の最大値「9」が重なるので、「重陽」と呼び、縁起の良い節句の日とされています。くち(9日)になすを食べると、中風(ちゆうぶ)にならない、と言いうい伝えもあります。(中風とは、発熱や頭痛の総称)

今日は、富里産のなすのみそ汁です。他にも、さんまやくりなど旬の食材を献立に取り入れました。健康をお祈りしながら、食べましょう♪

献立表は、富里市のHPからも取得できます。(直接リンク <http://www.city.tomisato.lg.jp/0000003859.html>)

富里市のトップページ左下の「教育委員会」のバナーから「学校教育」→「学校給食」→「学校給食について」の順にクリックしてください。



エネルギー: 830Kcal	817Kcal
たんぱく質: 27~42g	33.2g
脂質: 18.4~27.7g	25.4g
食塩相当量: 2.5g未満	2.7g

今月の富里産  
米・豚肉・こまつな・なす・ねぎ  
チンゲンサイ・ピーマン・なし