



9月給食予定献立表

(中学校)

※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。



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	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	
防災の日 献立			白ぶどう&ほうれん草 ⇒(玄米ごはん・富里ポークカレー) チキンナゲット(2個) コーンサラダ	豚肉 鶏肉 おから	わかめ	人参	にんにく コーン 生姜 きゅうり 玉ねぎ キャベツ	米 玄米 じゃがいも 砂糖 はちみつ 小麦粉 パン粉 澱粉	油	886Kcal 26.9g 25.9g 2.3g	
2	水		富里ポーク カレーライス	牛乳 ピーチゼリー あじの磯辺フライ 大根と油揚げのみそ汁 こんにゃくのおかか煮	あじ 油揚げ ちくわ みそ 大豆 鶏肉 かつお節	牛乳 あおさ	人参 ほうれん草	大根 玉ねぎ たけのこ 生姜	米 小麦粉 砂糖 ゼリー パン粉	ごま油	803Kcal 33.6g 21.0g 2.4g
4	金		ビビンバ	牛乳 ⇒(麦ごはん・肉炒め・ナムル) キムチチゲ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 こまつな チンゲンサイ にら	にんにく 大根 生姜 えのき 切干大根 もやし 白菜	米 麦 砂糖	ごま油 ごま 油	795Kcal 34.6g 24.8g 2.7g
7	月		鶏てりごはん	牛乳 肉団子(2個) すまし汁 海藻サラダ	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ 昆布 のり	人参 こまつな	生姜 コーン 大根 にんにく 玉ねぎ キャベツ	米 パン粉 澱粉 砂糖 麩	油 ごま	798Kcal 33.0g 26.6g 3.3g
8	火		ごはん	牛乳 八宝菜 チンゲンサイの中華スープ お麩ラスク	豚肉 なると 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	生姜 たけのこ 玉ねぎ えのき 白菜 ねぎ 椎茸	米 澱粉 麩 砂糖	ごま油 バター	811Kcal 31.6g 25.1g 2.6g
9	水		煮込みうどん	牛乳 焼き栗コロッケ キャベツのみそドレサラダ ミニメロンパン	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 こまつな	大根 しめじ キャベツ きゅうり	うどん パン 澱粉 里芋 砂糖 栗 じゃがいも パン粉 さつまいも 小麦粉	油 ごま油 ごま	782Kcal 25.0g 28.9g 2.6g
10	木		ごはん (野菜ふりかけ)	牛乳 オレンジゼリー 赤魚の一夜干し 炒め野菜のみそ汁 ほうれん草のお浸し	赤魚 豚肉 みそ	牛乳	人参 大根の葉 ほうれん草	玉ねぎ しめじ 白菜 もやし	米 ゼリー	油	750Kcal 35.5g 13.9g 2.9g
11	金		ガーリック ライス	牛乳 トマトオムレツ ミートボールスープ グリーンサラダ	卵 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー トマト	にんにく コーン 生姜 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 澱粉	オリーブオイル ごま油 油	784Kcal 27.0g 27.0g 3.2g
14	月		ごはん	牛乳 ポークしゅうまい(2個) わかめスープ 有機ピーマンのチンジャオロースー	豚肉	牛乳 わかめ	人参 ◎ピーマン	ねぎ たけのこ 白菜 もやし 玉ねぎ にんにく 生姜	米 パン粉 砂糖 澱粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま 油	808Kcal 36.2g 27.3g 2.5g
15	火		五色ごはん	牛乳 ヨーグルト たらのごまフライ いもっこみそ汁 和風サラダ	たら みそ	牛乳 のり ヨーグルト あおさ	人参 ほうれん草 野沢菜 しそ	玉ねぎ 赤かぶ ねぎ えのき 大根	米 パン粉 さつまいも 里芋 小麦粉 砂糖	油 ごま	813Kcal 32.0g 20.0g 3.3g
16	水		厚切りハム サンド	牛乳 ⇒(丸パン・★厚切りハム) コーンスープ 枝豆サラダ	ハム	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ 枝豆 コーン きゅうり キャベツ	パン 米粉	油	770Kcal 32.9g 27.8g 3.5g
17	木		ごはん	牛乳 チキン南蛮 マーボー豆腐 フルーツポンチ	鶏肉 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	人参 ◎ピーマン	玉ねぎ にんにく たけのこ みかん ねぎ パイン 生姜	米 小麦粉 砂糖 澱粉 ゼリー	ラー油 ごま油 油	910Kcal 35.6g 26.7g 2.7g
食育の日			富里豚丼	牛乳 ⇒(麦ごはん・富里豚丼の具) 酒々井みその具だくさん汁 大学芋(2個)	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 こまつな	生姜 玉ねぎ 大根 しめじ	米 麦 砂糖 さつまいも	油 ごま	867Kcal 32.5g 25.5g 2.9g
24	木		サフランライス	牛乳 ハンバーグオニオンソース ブラウンシチュー イタリアンサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー ピーマン パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	米 じゃがいも 澱粉 砂糖	油 オリーブオイル	883Kcal 30.9g 29.0g 3.1g
お月見 献立			ごはん	牛乳 十五夜ゼリー ささみのかりん揚げ 月見汁 切干大根のハリハリ漬け	鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参 大根の葉	玉ねぎ 生姜 えのき 切干大根 きゅうり	米 砂糖 里芋 澱粉 ゼリー	ごま油 油 ごま	773Kcal 35.2g 14.4g 2.7g
28	月		酒々井産 コシヒカリの きのこごはん	牛乳 鶏肉のピリ辛焼き 豚汁 人参しりしり	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 豚肉	牛乳	人参 にら	しめじ ねぎ 椎茸 きゅうり ごぼう もやし 大根 にんにく	米 砂糖	油 ごま	762Kcal 37.0g 27.5g 3.3g
29	火		チャブチェ丼	牛乳 ⇒(ごはん・チャブチェ) ワントンスープ フルーツナタデココ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 にら ほうれん草	たけのこ 白菜 キャベツ 玉ねぎ 椎茸 木耳 みかん にんにく パイン ねぎ	米 澱粉 砂糖 ゼリー 春雨 ワントンの皮	ごま油 油	806Kcal 30.3g 20.6g 2.5g
30	水		ごはん	牛乳 りんごゼリー 鮭の塩こうじ焼き 里芋のそぼろ煮 磯和え	鮭 鶏肉	牛乳 のり	人参 大根の葉 三つ葉	大根 生姜 キャベツ きゅうり	米 里芋 砂糖 ゼリー	油	782Kcal 32.7g 17.0g 2.5g

※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、小袋のソース等がつきます。

◎印がついている野菜は、有機野菜です。

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下部の「市の情報」内の「教育委員会」のバナーから→

「学校教育」→「学校給食」→「給食献立・食育」の順にクリックしてください。

今月の目標

規則正しい
食事をしよう！

酒 米 々 井 み そ	今 月 の 酒 々 井 産	三 ビ ね う づ 菜 マ ン	人 チ じ や グ が ン ヤ 手 つ ま 肉	さ こ こ 豚 ま つ 肉	今 月 の 富 里 産
----------------------------	---------------------------------	--------------------------------------	--	---------------------------------	----------------------------

学校給食摂取基準(12~14歳)	当月平均
エネルギー：830Kcal	810Kcal
たんぱく質：27~42g	32.3g
脂質：18.4~27.7g	23.8g
食塩相当量：2.5g未満	2.8g

