

9月学校給食献立予定表

那須中学校

2024

給食回数18回

日	曜	献立	主に体の組織を作る			主に体の調子を整える			主にエネルギーになる		栄養量				
			1群		2群	3群		4群	5群		6群	1群	たんぱく質	脂質	塩分
			魚・肉・卵 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小 魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 類 砂糖	油脂	(kcal)	(g)	(g)	(g)		
2	月	麦ご飯 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 鉄人サラダ ちゃんこ汁	鶏肉	ハム	牛乳	こまつな	にんにく	しょうが	米	ごま油					
			豚肉		ひじき	にんじん	えだまめ	もやし	麦	ごま	770	34.6	17.7	2.1	
							だいこん	えのきだけ	砂糖	油					
							ねぎ	たまねぎ	じゃがいも						
									でん粉						
3	火	黒パン 牛乳 冷やし中華 肉団子	ハム	鶏卵	牛乳		もやし	きゅうり	パン	ごま油					
			鶏肉				たまねぎ		黒糖	ごま	886	34.8	24.3	4.5	
									中華麺						
									砂糖						
									パン粉						
4	水	麦ご飯 牛乳 いかメンチ 春雨サラダ 豚汁	ハム	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ	もやし	米 麦	油					
			豆腐	みそ			だいこん	ごぼう	パン粉	ごま油	852	31.3	25.1	2.1	
			いか				ねぎ		はるさめ						
									砂糖						
									じゃがいも						
5	木	麦ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ さっぱり和え 開拓汁	鶏肉	みそ	牛乳	ほうれんそう	もやし	きゅうり	米	ドレッシング					
			豚肉	豆腐		にんじん	だいこん	ごぼう	麦	油	799	31.0	20.5	3.4	
							ねぎ	しいたけ	砂糖						
							たまねぎ		でん粉						
									さといも						
6	金	麦ご飯 牛乳 焼き餃子 もやしのナムル 麻婆豆腐	鶏肉	大豆	牛乳	ほうれんそう	もやし	たまねぎ	米	油					
			豚肉	豆腐		にんじん	しいたけ	ねぎ	麦	ごま油	881	35.9	28.7	3.0	
			ハム	みそ		ピーマン	しょうが	にんにく	砂糖						
						にら	キャベツ		でん粉						
									餃子の皮						
9	月	肉そぼろ丼 牛乳 千草和え 大根の味噌汁	鶏肉	豚肉	牛乳	ほうれんそう	しょうが	キャベツ	米	ごま					
			いか	ハム		にんじん	だいこん		麦		850	38.4	26.8	2.9	
			生揚げ	みそ		こまつな			砂糖						
									さといも						
10	火	米粉パン 牛乳 スパイシーチキン キャベツとハムのサラダ コンソメスープ	鶏肉	ハム	牛乳	ブロッコリー	にんにく	キャベツ	パン	ドレッシング					
			ウインナー			にんじん	とうもろこし	たまねぎ	米粉		771	39.9	30.8	3.3	
						ピーマン	だいこん								
11	水	ジャージャー麺 牛乳 中華スープ マーラーカオ	豚肉	みそ	牛乳	にんじん	ねぎ	しょうが	中華麺	ごま油					
			豆腐	わかめ			にんにく	たまねぎ	砂糖	油	766	31.4	28.3	4.1	
							しいたけ	もやし	でん粉	ごま					
							きゅうり		マーラーカオ						
12	木	2年生「東京自主研修」3年生「修学旅行」 ★1年生のセレクト給食です。	Yランチ わかめご飯 牛乳 から揚げ 磯香和え たまねぎの味噌汁 プリン			Eランチ わかめご飯 牛乳 ハムカツ 磯香和え たまねぎの味噌汁 クレープ						843	31.8	21.6	4.3
13	金	麦ご飯 牛乳 ポークカレー フルーツパバロア	豚肉		牛乳	にんじん	たまねぎ	しょうが	米	油					
							にんにく	オレンジ	麦		903	25.5	23.2	2.8	
							りんご	もも	じゃがいも						
							みかん	パイナップル							

9月学校給食献立予定表

那須中学校

2024

給食回数18回

日	曜	献立	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養量								
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	たんぱく質	脂質	塩分					
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	(kcal)	(g)	(g)	(g)					
17	火	ツナコーントースト 牛乳 カラフル野菜 夏野菜のトマトシチュー	ツナ 鶏肉	ハム 牛乳	チーズ 牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん かぼちゃ トマト	パセリ	とうもろこし たまねぎ にんにく	きゅうり ズッキーニ	食パン じゃがいも	マヨネーズ ドレッシング 油	806	38.2	27.4	3.1		
18	水	鶏ごぼうご飯 牛乳 厚焼卵 ひじきの炒り煮 沢煮椀	鶏肉 鶏卵 大豆	油揚げ さつま揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん みつば		しょうが えだまめ えのきだけ	ごぼう だいこん しいたけ	米 砂糖 ざらめ	油	805	33.9	25.3	3.3		
19	木	麦ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き お浸し 満点みそ汁	豚肉 生揚げ	かつお節 みそ	牛乳 くきわかめ	にら にんじん ほうれんそう		しょうが キャベツ しめじ	たまねぎ もやし ねぎ	米 麦 さといも	油 ごま	817	33.5	24.1	2.3		
20	金	麦ご飯 牛乳 肉しゅうまい チャプチェ 酸辣湯スープ	豚肉 豆腐	鶏卵	牛乳	にんじん にら		しょうが キャベツ にんにく もやし ねぎ	しいたけ たまねぎ えのきだけ きくらげ	米 麦 でん粉 パン粉 ごま油 ごま しゅうまいの皮	油	828	30.8	23.3	2.8		
24	火	<p>9月24日(火)は、那須中学校「お弁当の日」です。</p> <p>各自作成した「お弁当作り実施計画」に沿ってお弁当を作りましょう。 最初から最後まで自分の力で頑張ってください！</p>															
25	水	カレーピラフ 牛乳 トマトミートオムレツ ツナサラダ 野菜スープ	ツナ 鶏肉	ベーコン 鶏卵	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ トマト		たまねぎ とうもろこし	キャベツ	米 じゃがいも マカロニ でん粉	バター ドレッシング	852	29.7	28.4	3.3		
26	木	九尾のちから飯 牛乳 のり和え すまし汁	豚肉 鶏肉 豆腐	油揚げ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん さやえんどう ほうれんそう こまつな		たまねぎ ごぼう もやし 紅しょうが	しいたけ キャベツ しめじ	米 とちのいぶき麦 ざらめ	油	809	33.2	23.5	2.8		
27	金	麦ご飯 牛乳 餃子ロール 中華和え 手作りワンタンスープ	ちくわ なると	鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ		キャベツ しょうが	もやし ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油	858	29.5	18.9	3.1		
30	月	さつまいもご飯 牛乳 いわしの梅煮 ごぼうサラダ なめこの味噌汁	豆腐 いわし	みそ	牛乳	にんじん		キャベツ なめこ うめ	きゅうり ねぎ ごぼう	米 さつまいも	ごま マヨネーズ	809	29.1	25.7	3.4		
<p>★給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用して配膳します。</p> <p>★週末家庭に持ち帰った白衣等は、速やかに洗濯し清潔に管理してください。翌週の当番が使用しますので、忘れずに持ってきてください。</p> <p>★27日(金)は、「地区新人大会」のため給食は3年生のみです。</p>										栄養量		月平均栄養量		828	32.9	24.6	3.1
										学校給食実施基準		830	27.0~ 41.5	18.4~ 27.7	2.5 未満		