


2023

9月学校給食献立予定表

那須中学校

給食回数19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 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)	
1	金	★2年生「遠足」3年生「修学旅行」のため 1年生のリクエスト給食です。 2色カレー(チキン&キーマ) レモン牛乳 1年生が選ぶNo.1サラダ セレクトデザート	ハム 鶏肉 豚肉 	牛乳 	にんじん かぼちゃ トマト	キャベツ レモン しょうが スッキーニ	もやし たまねぎ にんにく	米 麦 じゃがいも はるさめ 砂糖 ゼリー	ごま油 油	872	30.3	22.0	2.8
4	月	かき揚げ丼 牛乳 チキンサラダ かぶのみそ汁	鶏ささみ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん しゅんぎく	キャベツ かぶ	たまねぎ ごぼう	米 麦 ざらめ じゃがいも 小麦粉	油 ドレッシング	880	22.0	30.1	2.4
5	火	黒パン 牛乳 冷やし中華 ヨーグルト	ハム 鶏卵	牛乳 ヨーグルト		もやし きゅうり	黒パン 砂糖 中華麺	ごま油 ごま	870	32.8	23.5	4.3	
6	水	麦ごはん 牛乳 シマホック文化干し ひじきの炒め煮 のっぺい汁 	さつまいも 大豆 生揚げ かまぼこ 豚肉 シマホック	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん ねぎ しいたけ	米 麦 ざらめ さといも でん粉	油	812	34.5	17.6	3.0	
7	木	カレーピラフ 牛乳 照り焼きチキン 粒マスタードサラダ コーンスープ	ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし レモン	米 油	バター	801	32.4	23.7	3.5	
8	金	麦ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 ぼん酢和え 卵スープ	生揚げ 鶏肉 鶏卵	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	えだまめ もやし ねぎ	しょうが えのきだけ	米 麦 砂糖 でん粉	802	33.3	25.4	2.0	
11	月	ピピンバ(麦ご飯) 牛乳 ワンタンスープ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	にんにく ねぎ しいたけ	しょうが もやし	米 麦 砂糖 ワンタンの皮	油 ごま油 ごま	783	30.6	23.8	2.6
12	火	米粉パン 牛乳 ミートソーススパゲティ コーンサラダ	豚肉	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく とうもろこし	セロリ キャベツ	米粉パン スパゲティ 砂糖	油 ごま油 ごま	966	42.4	29.4	3.3
13	水	さつまいもごはん 牛乳 おろしハンバーグ かっぱ漬け なめこ汁 	豆腐 みそ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	りんご キャベツ なめこ たまねぎ	にんにく きゅうり ねぎ	米 さつまいも 砂糖	ごま ごま油	738	25.1	21.3	3.2
14	木	丸パン 牛乳 白身魚フライ タルタルソース キャベツのサラダ ミネストローネスープ 	ホキ ハム 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	きゅうり	パン じゃがいも マカロニ	油 タルタルソース	843	32.3	31.0	2.8

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	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 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)	
15	金	二色丼(麦ご飯) 牛乳 もやしのごぶ漬けあえ どさんこ汁	豚肉 鶏肉 鶏卵	鶏肉 みそ くわいかめ	牛乳	にんじん	しょうが もやし にんにく	キャベツ たまねぎ とうもろこし	米 麦 ざらめ じゃがいも	油 バター ごま油	896	34.9	29.3	3.1
19	火	<p>9月19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>												
20	水	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 からしあえ 肉じゃが	さば さつま揚げ	豚肉 鶏肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ しょうが	グリーンピース ごぼう	米 麦 はるさめ じゃがいも ざらめ	油	904	30.9	25.4	2.4
21	木	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 アンサンブルエッグ ブロッコリーのサラダ 鶏肉のトマトクリーム煮	鶏肉 ベーコン	鶏卵	牛乳 生クリーム チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	とうもろこし たまねぎ	キャベツ しめじ	ジャム じゃがいも 砂糖	ドレッシング	892	35.3	34.8	3.5
22	金	麦ごはん 牛乳 スパイシーチキン 大根のかき油炒め 中華スープ	鶏肉 豚肉 鶏卵	さつま揚げ なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく もやし さくらげ	だいこん ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉	油	819	34.1	26.7	2.7
25	月	麦ごはん 牛乳 ポークシューマイ 中華和え 麻婆豆腐	かまぼこ 豆腐	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが ねぎ	もやし しいたけ にんにく	米 麦 砂糖 でん粉 シューマイの皮	油 ごま油	878	36.5	26.7	2.8
26	火	バーガーパン 牛乳 ミンチカツ コールスローサラダ クリームシチュー	鶏肉 豚肉	豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	とうもろこし	パン じゃがいも 砂糖 パン粉 でん粉	油 ドレッシング	882	36.7	34.5	3.4
27	水	麦ご飯 牛乳 ハッシュドポーク 大根サラダ	豚肉 かにかま	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが だいこん	マッシュルーム にんにく きゅうり	米 麦	油	877	28.8	28.8	3.4
28	木	ミルクトースト 牛乳 野菜入りミートボール イタリアンサラダ ABCスープ	大豆 鶏肉	鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	きゅうり とうもろこし えだまめ	キャベツ たまねぎ ねぎ	食パン じゃがいも マカロニ 練乳	ドレッシング	825	34.1	23.1	3.2
29	金	麦ごはん 牛乳 白身魚のだし漬け焼き 和風マカロニサラダ きのこ豚汁	バス 鶏ささみ	豚肉 みそ	牛乳	にんじん	きゅうり えのきたけ ねぎ	だいこん しめじ なめこ	米 麦 マカロニ じゃがいも	ドレッシング 油	792	33.0	18.9	3.1
<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>★29日(金)は、「地区新人大会」のため給食は3年生のみです。</p>									<p>栄養量</p> <p>月平均栄養量</p> <p>学校給食実施基準</p>		849	32.6	26.1	3.0
									830	27.0~ 41.5	18.4~ 27.7	2.5 未満		