

[9月分献立予定表]

2023年 9月度

1 (中学校)

日	献立名	牛乳	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		その他	エネルギー 蛋白質 脂質 塩相当量	
			1群 魚肉大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ果実	5群 穀類いも類 三温糖	6群 油脂 種実			
1 金	ごはん			<牛乳D>				米		779 kcal	
	厚揚げのピリ辛煮	○	鶏肉,高野豆腐, 厚揚げ		人参	ごぼう,れんこん, 枝豆,椎茸		里芋,三温糖	油	みりん,酒,醤油, トウバンジャン	31 g
	ほうれん草のごま酢 和え		かにかまぼこ		ほうれん草,人参	もやし,きゅうり		三温糖	ごま,ごま油	塩,酢	25.5 g
	巨峰		ふるさと食材伊万里の日 				巨峰				1.3 g
4 月	ゆかり麦ごはん			<牛乳D>				米,麦		ゆかり	849 kcal
	鶏肉のチーズ焼き	○	鶏肉	チーズD	パセリ					酒,塩,こしょう,	30.4 g
	かぼちゃのサラダ				かぼちゃ	きゅうり,玉ねぎ, コーン			卵抜きマヨネーズ	りんご酢,こしょう, 塩	33.7 g
	豆乳スープ		ベーコン,豆乳 いんげんパスタ		人参, チンゲンツアイ	玉ねぎ,しめじ		じゃがいも	油	野菜ブイヨン,塩, こしょう,とりがら	2.7 g
5 火	ごはん		郷土料理		<牛乳D>			米			739 kcal
	いかの天ぷら	○	(いか)					(小麦粉A, でんぷん)	油	(塩)	24.3 g
	切り干し大根の含め 煮		豚肉,さつま揚げ		人参,いんげん	切干大根,椎茸		こんにゃく,三温糖	ごま,油,ごま油	酒,みりん,醤油	21.3 g
	夏野菜の味噌汁		油揚げ,みそ		人参,オクラ	とうがん,なす, 玉ねぎ		じゃがいも		煮干しだし	2 g
6 水	ごはん			<牛乳D>				米			800 kcal
	さばのカレームニエル	○	さば					小麦粉A,でんぷん	油	カレー粉,塩	31.6 g
	豆のサラダ		まぐろ水煮,大豆, 赤いんげんまめ,ひよこ豆			キャベツ,きゅうり, 玉ねぎ			卵抜きマヨネーズ	塩,こしょう,レモン果汁	29.6 g
	ポテトスープ		ウィンナー, いんげんパスタ	牛乳D, 脱脂粉乳D	人参,パセリ	玉ねぎ		じゃがいも	油	塩,こしょう, 野菜ブイヨン	1.6 g
7 木	麦ごはん			<牛乳D>				米,麦			833 kcal
	キムタクチャーハンの 具	○	豚肉		にら	白菜キムチ, たくあん,玉ねぎ		三温糖	油,ごま油	酒,みりん	27.8 g
	春巻き		(豚肉)		(人参)	(玉ねぎ,キャベツ, 椎茸,生姜)		(小麦粉A,米粉,春雨 でんぷん,三温糖)	油	(醤油,塩)	21.5 g
	かにかまぼこ たまごC		かにかまぼこ, たまごC		人参, チンゲンツアイ	玉ねぎ,たけのこ		でんぷん	ごま油	とりがら,塩,こしょう, 醤油	3.6 g
8 金	ごはん			<牛乳D>				米			813 kcal
	さんまのかぼすレモン 煮	○	(さんま)			(かぼす,レモン)		(三温糖,でんぷん)		(醤油,みりん,塩)	30.1 g
	ほうれん草のアーモンド 和え				ほうれん草,人参	もやし		三温糖	アーモンド	醤油,塩	25.2 g
	かぼちゃのそぼろ煮		鶏肉		かぼちゃ,人参, いんげん	玉ねぎ,椎茸		こんにゃく,三温糖, でんぷん	油	みりん,酒,醤油	2 g
11 月	麦ごはん			<牛乳D>				米,麦			755 kcal
	肉味噌丼の具	○	豚肉,みそ		人参	にんにく,しょうが, 玉ねぎ,枝豆,椎茸		三温糖,でんぷん	油	酒,みりん,醤油, トウバンジャン	25.9 g
	かぼちゃの天ぷら				(かぼちゃ)			(でんぷん粉A 小麦粉A,でんぷん)	油	(塩)	23.3 g
	すまし汁		豆腐, (イトヨリ)	わかめ	人参,こまつな	玉ねぎ,えのき		(でんぷん, 三温糖)		醤油,塩,昆布だし, かつお節,酒	2.1 g
12 火	ごはん			<牛乳D>				米			863 kcal
	鶏肉のピカタ	○	鶏肉,たまごC			パセリ		小麦粉A	卵抜きマヨネーズ	塩,こしょう,酒,	39.6 g
	マカロニサラダ		まぐろ水煮		人参	きゅうり,キャベツ		マカロニA	卵抜きマヨネーズ	塩,こしょう	35.5 g
	ミートボールのチキンプ 煮		豚肉, (豚肉牛肉鶏肉)		人参,ピーマン	玉ねぎ,たけのこ, キャベツ,にんにく		じゃがいも,三温糖 (パン粉A,でんぷん)	油	ケチャップ,ウスターソース, 醤油,塩,こしょう	2.5 g
13 水	ごはん			<牛乳D>				米			803 kcal
	かぼちゃとさつま芋の コロッケ	○	(豚肉,豆乳)		(かぼちゃ,人参 ほうれん草)	(玉ねぎ)		(さつまいも,パン粉A じゃがいも,砂糖)	油	(ワイン,塩,こしょう)	25.4 g
	キャベツとみかんのチキ ン		ロースハム			きゅうり,キャベツ, みかん缶		三温糖	オリーブ油	酢,塩,こしょう,醤油	23.3 g
	クリームスープ		鶏肉, いんげんパスタ	牛乳D, 脱脂粉乳D	人参,ほうれん草	玉ねぎ,しめじ		じゃがいも	油	ポタージュベース, 塩,こしょう	1.7 g
14 木	ごはん			<牛乳D>				米			757 kcal
	いわしの梅煮	○	(いわし)			(梅肉)		(でんぷん 三温糖)		(みりん,塩,醤油)	29.7 g
	おかか和え		かつお節		人参,こまつな	もやし,キャベツ		三温糖		醤油,塩	19.7 g
	とうがんの味噌汁		厚揚げ,みそ		人参,ねぎ	とうがん,玉ねぎ, しめじ				煮干しだし	2.4 g
	ヨーグルト			ヨーグルトD							

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】 * 該当食品の右横に表示 A:小麦 B:そば C:卵 D:乳・乳製品 E:落花生 F:えび、かに
 ※調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。
 ※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。
 ★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性があります。

[9月分献立予定表]

2023年 9月度

2(中学校)

日	献立名	牛乳	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		その他	エネルギー 蛋白質 脂質 塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚肉大豆 大豆製品	牛乳 小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ果実	穀類いも類 三温糖	油脂 種実		
15金	麦ごはん		ハッピーにんじん <牛乳D>				米麦			788 kcal
	夏野菜のカレー	○	豚肉	粉チーズD	人参,かぼちゃ, ピーマン,トマト	にんにく,玉ねぎ, なす		油	カレールー,ウスターソース, ケチャップ,チャツネ	24.1 g
	フルーツグルト和え			脱脂粉乳D,ヨーグルトD		バナナ,みかん缶, パイナップル缶,もも缶				20.8 g
										2.5 g
19火	ごはん		味めぐり給食「福井県」 <牛乳D>				米			863 kcal
	カレーのから揚げ	○		(カレー)			(でんぷん)	油	(塩)	28.6 g
	こっばなます			油揚げ,みそ	人参	切干大根,大根, きゅうり	三温糖	ごま,ねりごま	酢,からし,塩	20.7 g
	とりごぼう汁			鶏肉	人参,ねぎ	大根,ごぼう	里芋		醤油,かつお節, 昆布だし	1.7 g
20水	ごはん		<牛乳D>				米			831 kcal
	豚肉のマーマレード焼き	○	豚肉			にんにく, マーマレード			ワイン,塩,こしょう,醤油	29.9 g
	ポテトサラダ		ロースハム	チーズD	人参	きゅうり	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	りんご酢,こしょう,塩	31.6 g
	ミネストローネ		豚肉		人参,トマト, パセリ	にんにく,玉ねぎ, キャベツ,ズッキーニ	もち麦,三温糖	油	ケチャップ,塩,ワイン こしょう,野菜フイコン	2 g
21木	ごはん		<牛乳D>				米			790 kcal
	千草焼き	○	(たまごC,鶏肉)	チーズD	(人参, ほうれん草)	(玉ねぎ椎茸)	(三温糖)	(油)	(醤油 かつお節エキス 塩)	32.3 g
	高菜のしらす炒め			しらす干し	高菜		三温糖	ごま,ごま油	酒,醤油,みりん	23.8 g
	じゃがいもの田楽		豚肉,さつま揚げ, みそ		人参	玉ねぎ,枝豆	じゃがいも,こんにゃく, 三温糖	油	醤油,みりん,かつお節	3 g
22金	ごはん		<牛乳D>				米			735 kcal
	鱈のレモンマリネ	○	あじ		人参	玉ねぎ	でんぷん,三温糖	油	塩,レモン果汁,醤油	28.8 g
	れんこんソテー		ベーコン		人参	蓮根,エリンギ		油	酒,醤油,塩,こしょう	23.1 g
	野菜スープ		鶏肉		人参,パセリ	玉ねぎ,キャベツ	じゃがいも	油	塩,醤油,とりがら, こしょう	2.1 g
25月	麦ごはん		<牛乳D>				米麦			761 kcal
	ぎょうざ	○	(豚肉)			(キャベツ玉ねぎ 白菜,生姜,にんにく)	(小麦粉A,でんぷん 三温糖)	ごま油	(塩,醤油,魚介エキス)	34.8 g
	きゅうりのピリカラ漬				人参	きゅうり	三温糖	ごま油,ラー油	とうがらし,塩, 醤油,酢	22.7 g
	八宝菜		豚肉,いか,えびF うずら卵C		人参,ねぎ	玉ねぎ,たけのこ, キャベツ,椎茸	三温糖,でんぷん	ごま油,油	こしょう,酒,とりがら, 醤油,オイスターソース	2.2 g
26火	ごはん		<牛乳D>				米			790 kcal
	鶏肉の塩麹焼き	○	鶏肉					油	塩麹,醤油	34.4 g
	手作りふりかけ			しらす干し, 青のり,刻みのみり			三温糖	ごま,ごま油	醤油,みりん,酒	25.3 g
	カレー肉じゃが		豚肉,鶏肉		人参	玉ねぎ,しめじ, しょうが	じゃがいも,三温糖, こんにゃく	油	酒,塩,カレー粉,醤油, ウスターソース	2.2 g
27水	ごはん		郷土料理 <牛乳D>				米			764 kcal
	さばの揚げ煮	○	さば				でんぷん,三温糖	油	塩,酒,みりん,酢,醤油	30.5 g
	ひじきの炒め煮		豚肉,大豆	ひじき	人参,いんげん	ごぼう,椎茸	こんにゃく,三温糖	油	みりん,酒,醤油	26.8 g
	小松菜のみそ汁		厚揚げ,みそ	わかめ	小松菜	玉ねぎ	じゃがいも		煮干しだし	2.4 g
28木	ごはん		<牛乳D>				米			834 kcal
	ハワイのきのこのソースかけ	○	(豚肉鶏肉大豆)		人参	玉ねぎ,エリンギ	三温糖,でんぷん	(油)	醤油,みりん (塩)	28.3 g
	ほうれん草のサラダ		かにかまぼこ, (たまごC)		ほうれん草,人参	キャベツ		卵抜きマヨネーズ	醤油,りんご酢,塩 (かつおエキス煮干しだし)	26.9 g
	ポタージュスープ		いんげん豆A-スト	牛乳D,生クリームD	人参,パセリ	玉ねぎ,コーン, クリームコーン	じゃがいも	油	野菜フイコン,塩,こしょう, ポタージュベース	2.9 g
29金	ごはん		郷土料理 <牛乳D>				米			815 kcal
	混ぜご飯の具	○	鶏肉	ひじき	人参,いんげん	ごぼう,椎茸	こんにゃく,三温糖	油	みりん,酒,醤油,塩	31.4 g
	白身魚と野菜のごまがらめ		(スケソウダラ)		人参	しょうが,玉ねぎ, しめじ,枝豆	でんぷん,三温糖, 米粉	油,ごま,ごま油	酒,醤油,塩,こしょう, みりん	22.9 g
	お月見汁		油揚げ		人参,ねぎ	大根	白玉もち, 里芋		塩,醤油,かつお節, 昆布だし	2.9 g
	お月見ゼリー						お月見ゼリー			