

9月予定献立表

今月の目標 「暑さに負けない食事をしよう」

令和5年度

新居浜市学校給食センター(西中学校・南中学校・北中学校・泉川中学校・船木中学校・中萩中学校・角野中学校・川東中学校)

日	曜日	献立名	主 な 材 料						文部科学省の基準 (中学生) エネルギー 830kcal たんぱく質 2.6~4.2g 上段: エネルギー 下段: たんぱく質		
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのものになる				
			1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・ 種実			
主にたんぱく質		主に無機質		主にカロテン		主にビタミンC		主に炭水化物		主に脂質	
4	月	牛乳		牛乳							761
		ひじきご飯 じゃこカツ おかか入り煮びたし 豚汁	すり身 卵 かつお節 豚肉 油揚げ 味噌	ひじき ちりめん	人参 小松菜 人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ ごぼう 玉ねぎ	米 でん粉 小麦粉 パン粉	油			25.0
5	火	牛乳		牛乳							802
		パン ウインナー きのこと野菜のソテー ポークピーンズ	ウインナー 大豆 いんげん豆 豚肉		チンゲン菜 人参	キャベツ コーン しめじ 玉ねぎ	パン	油		油	34.1
6	水	【ようけカムday】		牛乳							792
		牛乳 ご飯 あじの南蛮漬け キャベツの甘酢煮 すまし汁 黒豆	鰯 松山揚げ 豆腐 かまぼこ 黒豆	ちりめん わかめ	赤パプリカ 人参	玉ねぎ キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ	米 でん粉 砂糖 砂糖	油			31.2
7	木	牛乳		牛乳							839
		黒糖セサミパン 鶏肉のハーブ焼き 粉ふき芋 にらたまスープ 伊予柑ゼリー	鶏肉 卵 ベーコン	青のり	人参 にら	玉ねぎ きくらげ	パン 黒砂糖	ごま オリーブ油			35.8
8	金	牛乳		牛乳							899
		ご飯 春巻き 炒めハリハリサラダ 豆腐の中華煮	豚肉 ハム 豆腐 豚肉		人参 赤パプリカ 人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ 切干大根 玉ねぎ たけのこ きくらげ 干し椎茸	米 春雨 小麦粉 砂糖 砂糖 でん粉	油 油 油 ごま油			27.8
11	月	牛乳		牛乳							760
		ご飯 きびなごのから揚げ かぼちゃのそぼろ煮 沢煮椀	鶏肉 大豆 豚肉 油揚げ	きびなご	かぼちゃ 人参 ねぎ	玉ねぎ 枝豆 干し椎茸 ごぼう たけのこ もやし	米 でん粉 砂糖	油 油			30.7
12	火	牛乳		牛乳							753
		ご飯 さばの香味だれかけ きんぴら なすのみそ汁	鯖 牛肉 厚揚げ 味噌	わかめ	人参 さやいんげん 人参 ねぎ	白ねぎ ごぼう なす 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 でん粉 こんにゃく 砂糖	ごま油 油			30.6
13	水	牛乳		牛乳							793
		カレーライス(麦ご飯) ひじき入り甘酢炒め 冷凍パイ	豚肉 大豆 ハム	ひじき	人参	玉ねぎ 枝豆 キャベツ コーン パイナップル	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 油			24.3
14	木	牛乳		牛乳							770
		減量パン シュウマイ 小松菜とこんにゃくの炒め物 焼きそば	豚肉 かつお節 豚肉		小松菜 人参 ねぎ	玉ねぎ しめじ 玉ねぎ キャベツ	パン でん粉 小麦粉 こんにゃく 中華麺	ごま油 油			29.0

日	曜日	献立名	主 な 材 料				主にエネルギーのもとになる		文部科学省の基準 (中学生) エネルギー 830kcal たんぱく質 28~42g 上段: エネルギー 下段: たんぱく質			
			主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整えるもとになる							
			1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・ 種実				
主にたんぱく質		主に無機質		主にカロテン		主にビタミンC		主に炭水化物		主に脂質		
15	金	日本全国味めぐり「長野県」										
		牛乳 キムタクご飯 山賊焼き ごま煮びたし 豆腐汁	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	キムチ たくあん 白ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ しめじ	米 でん粉	油 ごま油 油 ごま	763 29.1			
19	火	毎月19日は「食育」の日										
20	水	牛乳 ご飯 ポテトオムレツ 三色ピーマンのチャンプルー 野菜スープ	卵 ウィンナー 豚肉 豆腐 大豆 かつお節 ベーコン	牛乳 チーズ 牛乳	青ピーマン 赤パプリカ 人参 チンゲン菜 パセリ	玉ねぎ 黄パプリカ もやし キャベツ 玉ねぎ コーン	米 じゃが芋 砂糖 砂糖	油	731 30.2			
		牛乳 パン コロッケ 野菜のソテー 冬瓜スープ	いんげん豆 豚肉 牛肉 卵 ベーコン	牛乳	赤パプリカ 人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ コーン 冬瓜 玉ねぎ	パン じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 油	799 29.9			
22	金	牛乳 麦ご飯(のりの佃煮) 竹輪のゆかり揚げ アーモンド煮びたし 肉じゃが	竹輪 卵 牛肉	牛乳 のり佃煮	赤しそ 小松菜 人参 さやいんげん	もやし 玉ねぎ	米 麦 小麦粉 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油 アーモンド 油	770 24.9			
		牛乳 ご飯 焼きししゃも 炒めナムル 芋炊き 月見団子	ハム 油揚げ 鶏肉	牛乳 ししゃも	人参 ねぎ	キャベツ もやし 枝豆 大根 ごぼう 生椎茸	米 砂糖 里芋 こんにゃく 砂糖 上新粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	791 28.5			
26	火	牛乳 パン さけのマヨネーズ焼き じゃが芋のソテー 春雨スープ 冷凍みかん	鮭 ベーコン うすら卵	牛乳	赤パプリカ 人参 チンゲン菜	枝豆 玉ねぎ きくらげ みかん	パン じゃが芋 春雨 でん粉	マヨネーズ 油 ごま油	842 37.2			
		牛乳 ご飯 豆腐ハンバーグ焼きソースかけ もやしのおかか炒め みそ汁	豚肉 牛肉 豆腐 卵 ベーコン かつお節 厚揚げ 味噌	牛乳 ひじき 牛乳 わかめ	青ピーマン 人参 ねぎ	玉ねぎ もやし 玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉 さつま芋	油	831 33.2			

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。

★材料の都合により献立を変更することがあります。