令和２年

９月 学校給食予定献立表

みどり市立笠懸中学校

日	曜	献立名 主食	飲み物	副食	体の組織を作る(赤) 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品小魚・海そう	体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	エネルギーになる(黄) 5群 米・パン・めん・いも・さとう	6群 油脂	栄養量 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
1	火	ごはん	牛乳	カレー肉じゃが 厚焼き玉子 昆布野菜	豚肉 たまご	牛乳 昆布	にんじん	玉ねぎ　枝豆 **キャベツ　きゅうり**	ごはん 三温糖 じゃが芋	油 ごま	799	29.8	19.0	331
2	水	小背割りコッペペン	牛乳	焼きそば ごぼうサラダ 和梨ゼリー	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	**キャベツ**　もやし ごぼう　**きゅうり** **大根**	パン 焼きそば麺 ゼリー	油 ごま ドレッシング	784	27.6	23.6	316
3	木	ごはん	牛乳	肉団子 しらたきのチャプチェ ワンタンスープ	豚肉	牛乳	にんじん　**にら** ピーマン 赤ピーマン	たけのこ　にんにく **玉ねぎ　キャベツ** 干し椎茸	ごはん 三温糖 ワンタンの皮	油 ごま油 ごま	769	26.0	20.5	303
4	金	ロールパン	牛乳	オムレツミートソース ラビオリスープ オレンジ	たまご 豚肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ　**キャベツ** にんにく　オレンジ	パン ラビオリの皮 じゃが芋	油	787	28.8	27.1	352
7	月	ごはん	牛乳	メンチカツ ごま和え 豆腐のみそ汁	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん **ほうれん草**	もやし　**玉ねぎ** 大根	ごはん　パン粉 三温糖 じゃが芋	油 ごま	825	26.9	26.1	370
8	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス 小松菜サラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん **小松菜**	**玉ねぎ**　にんにく しめじ　**キャベツ**	ごはん 三温糖 じゃが芋	油 生クリーム	815	25.0	24.4	325
9	水	ツナサンドパン （背割りコッペパン）	牛乳	（ツナサンドの具・ノンエッグマヨネーズ） じゃが芋団子のカレースープ 手作りグレープゼリー	ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん	**きゅうり**　玉ねぎ **ねぎ**　にんにく	パン じゃが芋 三温糖　ゼリー	油 マヨネーズ	783	33.9	29.8	312
10	木	ごはん	牛乳	さんまのおかか煮 切り干し大根の炒め煮 豚汁	さんま　豆腐 油揚げ　みそ さつま揚げ　豚肉	牛乳	にんじん	切り干し大根　ごぼう 大根　**ねぎ**	ごはん 三温糖 じゃが芋	油	829	31.6	26.3	343
11	金	こめっこぱん	牛乳	鶏肉とマカロニのクリーム煮 カラフルサラダ 味付小魚	鶏肉 大豆	牛乳　小魚 チーズ 脱脂粉乳	にんじん 赤ピーマン	玉ねぎ　しめじ **キャベツ　きゅうり** コーン	パン　こめこ マカロニ じゃが芋	油	793	35.8	25.1	454
14	月	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 ナムル ヨーグルト	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん **にら**　唐辛子 **ほうれん草**	にんにく　**ねぎ** もやし	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	784	32.6	22.0	484
15	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 小松菜のみそ汁	さば　さつま揚げ 豚肉　豆腐　みそ 油揚げ　大豆	牛乳 ひじき	にんじん **小松菜**	玉ねぎ　**ねぎ**	ごはん 三温糖 じゃが芋	油	839	36.1	26.1	398
16	水	丸パン(横切り)	牛乳	ハンバーグ野菜ソース かぼちゃのポタージュ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン　パセリ	玉ねぎ　しめじ	パン 三温糖	油 バター 生クリーム	812	31.1	31.3	400
17	木	麦ごはん	牛乳 300cc	チキンのカレー こんにゃくサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん グリンピース	玉ねぎ　しょうが 大根　**きゅうり** りんご　プルーン	ごはん　麦 じゃが芋 三温糖	油 ごま ごま油	867	27.6	24.4	411
18	金	小ミルクパン	牛乳	五目うどん いかの天ぷら キムチ和え	鶏肉 油揚げ いか	牛乳	にんじん	大根　ごぼう **ねぎ**　干し椎茸 **キャベツ　きゅうり**	パン うどん 小麦粉	油 ごま油	789	31.2	28.7	312
21	月	**敬老の日**												
22	火	**秋分の日**												
23	水	小ココアパン	牛乳	ミートソーススパゲティ 海藻サラダ	豚肉 ツナ	牛乳 海藻 チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ　**きゅうり** **キャベツ**	パン　小麦粉 スパゲティ 三温糖	オリーブ油 油 バター	811	28.6	27.3	324
24	木	ごはん	牛乳	ソースカツ つぼ漬けあえ わかめのみそ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	**キャベツ　きゅうり** 玉ねぎ　大根	ごはん　パン粉 三温糖　ざらめ糖 じゃが芋	油 ごま	864	36.6	20.8	324
25	金	ツイストロール	牛乳	ブラウンシチュー キャベツとたまごのソテー 冷凍パイン	豚肉 たまご ウインナー	牛乳	にんじん	玉ねぎ　にんにく **キャベツ**　コーン パイナップル	パン じゃが芋	油 生クリーム	820	29.9	29.3	321
28	月	ごはん	牛乳	変わりビビンバ ポークしゅうまい トックスープ	豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが　にんにく 大豆もやし　玉ねぎ　ねぎ ごぼう　枝豆　干し椎茸	ごはん　三温糖 トック しゅうまいの皮	油 ごま ごま油	834	30.3	21.4	306
29	火	ごはん	牛乳	鶏肉の薬味ソース 香味漬け なめこのみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	ねぎ　**キャベツ** **きゅうり**　たくあん なめこ　大根	ごはん 三温糖	油 ごま油 ごま	802	41.8	22.2	329
30	水	小アップルパン	牛乳	みそラーメン 煮卵 大根サラダ	豚肉　ツナ たまご　なると	牛乳	にんじん にら	**キャベツ**　もやし ねぎ　にんにく　しょうが 大根　きゅうり　りんご	パン 中華麺 三温糖	油 ごま ごま油	795	33.7	28.6	372
										月平均	810	31	25	354

＊給食には、地場産の野菜（県内産）を取り入れています。地場産の食材は太字になっています。　＊献立は都合により変更になることがあります。ご了承下さい。

※　9月24日（木）体育大会は、給食を出します。（お弁当なし）