



9月 献立表



令和4年度

金山中学校

| 日曜日 | 献立名 | 赤の食品 血や肉になる | | 緑の食品 体の調子を整える | | 黄色の食品 エネルギーになる | | 栄養価 | |
|------|---|----------------------------|--------------------|--------------------------------|--|-----------------------------|---------------|------------|---------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
| | | 肉・魚・卵・豆 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 穀類・いも・砂糖 | 種実類・油脂類 | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| 1 木 |  全会津駅伝大会  | | | | | | | | |
| 2 金 | 全会津駅伝大会予備日 | | | | | | | | |
| 5 月 | 《防災の日こんでて》 救給カレー 救給コーンポタージュ 牛乳 果物(梨) 黒大豆 手作りゆべし | 黒大豆 | 牛乳 | にんじん トマト | とうもろこし しめじ たまねぎ 梨 | 米 玄米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 小麦粉 | 油 ごま | 707 | 15.3 |
| 6 火 | 中華丼 牛乳 わかめスープ 赤かぼちゃ蒸しパン | 豚肉 うずら卵 いか なると | 牛乳 わかめ | にんじん いんげん 赤かぼちゃ | はくさい たまねぎ しいたけ ねぎ | 米 麦 砂糖 蒸しパンミックス | ごま油 ごま油 | 874 | 32.2 |
| 7 水 | 冷やし中華 牛乳 春巻き ビーチコンポート | 焼豚 たまご 春巻き | 牛乳 | ミニトマト | きゅうり もやし ビーチコンポート | 中華麺 上白糖 | 油 ごま油 | 849 | 31.9 |
| 8 木 | 麦ご飯 牛乳 鶏のごま酢あげ いそあえ だいこんのみそ汁 | 鶏肉 油あげ | 牛乳 わかめ のり | ほうれんそう にんじん | キャベツ もやし だいこん | 米 麦 片栗粉 砂糖 | 油 ごま | 826 | 32.8 |
| 9 金 | 《お月見献立》 にんじんご飯 牛乳 ハンバーグ 卵スープ ゆでブロッコリー お月見ゼリー | 豚ひき肉 たまご 木綿豆腐 | 牛乳 チーズ わかめ | にんじん ブロッコリー | グリーンピース ねぎ たまねぎ | 米 麦 パン粉 砂糖 ゼリー | バター ごま油 | 855 | 34.4 |
| 12 月 | 麦ご飯 牛乳 ささみのピザ風焼き ほうれん草のあえもの 秋野菜のみそ汁 | 鶏ささみ 油あげ | 牛乳 | ピーマン にんじん ほうれんそう | たまねぎ とうもろこし マッシュルーム もやし しめじ | 米 麦 さつまいも | 油 | 818 | 43.5 |
| 13 火 | 麦ご飯 牛乳 海鮮しゅうまい 春雨サラダ こまつな中華スープ | たらすり身 えび 鶏ひき肉 ハム たまご | 牛乳 | こまつな にんじん | たまねぎ しょうが グリーンピース きゅうり とうもろこし | 米 麦 砂糖 しゅうまいの皮 片栗粉 春雨 | ごま油 | 787 | 37.1 |
| 14 水 | 食パン 牛乳 豚のメンチカツ ポイルキャベツ バックソース 赤かぼちゃスープ ぶどうゼリー | 豚ひき肉 大豆 たまご | 牛乳 | にんじん かぼちゃ 赤かぼちゃ | キャベツ たまねぎ しょうが ぶどうゼリー | 食パン パン粉 砂糖 小麦粉 | 油 バター | 863 | 32.8 |
| 15 木 | きこの和風スパゲティ 牛乳 フルーツヨーグルト 青のり小魚 | ベーコン | 牛乳 ヨーグルト 青のり小魚 | にんじん ほうれんそう | えのき たまねぎ にん にく マッシュルーム しめじ たまねぎ みかん りんご | スパゲティ ゼリー | 油 | 779 | 32.4 |
| 16 金 | 《まごわやさしい献立》 麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 豆とひじきのサラダ さといも汁 | さば 大豆 ちくわ | 牛乳 ひじき | にんじん | きゅうり キャベツ とうもろこし だいこん しいたけ | 米 麦 砂糖 さといも こんにゃく | ごま油 ごま | 768 | 33.6 |
| 19 月 |  敬老の日  | | | | | | | | |
| 20 火 | チャーハン 牛乳 ぎょうざ 切干大根の中華あえ わかめスープ | ぎょうざ 焼豚 ハム なると たまご | 牛乳 わかめ しらす | にんじん さやいんげん | ねぎ 切干大根 きゅうり とうもろこし | 米 麦 | ごま油 ごま | 772 | 30.2 |
| 21 水 | 《会津の天ぷらを食べよう》 けんちんうどん 牛乳 ちくわの天ぷら まんじゅうの天ぷら | 鶏肉 ちくわ たまご | 牛乳 青のり | こまつな にんじん | だいこん ねぎ しいたけ | うどん こんにゃく 小麦粉 まんじゅう | 油 | 816 | 30.5 |
| 22 木 | 麦ご飯 牛乳 秋野菜カレー 海藻サラダ ヨーグルト | 鶏肉 ツナ | 牛乳 ヨーグルト 海藻 わかめ | にんじん | たまねぎ グリーンピース しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし | 米 麦 さつまいも 砂糖 | 油 ごま油 | 919 | 29.0 |
| 23 金 |  秋分の日  | | | | | | | | |
| 26 月 | 麦ご飯 牛乳 タンドリーチキン バリバリサラダ コンソメスープ | 鶏肉 ツナ | 牛乳 ヨーグルト | ブロッコリー にんじん | キャベツ たまねぎ とうもろこし | 米 麦 砂糖 しゅうまいの皮 じゃがいも | 油 ごま油 | 811 | 31.1 |
| 27 火 | 麦ご飯 牛乳 納豆 おかかチーズあえ 豚汁 | 納豆 豚肉 かつお節 木綿豆腐 | 牛乳 チーズ | にんじん ブロッコリー | キャベツ とうもろこし だいこん ねぎ | 米 麦 しらす じゃがいも | 油 | 786 | 37.0 |
| 28 水 | 麦ご飯 牛乳 ミートオムレツ カントリーサラダ キャベツスープ | たまご ベーコン 豚ひき肉 | 牛乳 チーズ | にんじん | たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん レモン果汁 | 米 麦 砂糖 | 油 | 838 | 31.7 |
| 29 木 | 麦ご飯 牛乳 さけのバターしょうゆ焼き 切干大根のカレー炒め みそ汁 | さけ ウインナー 厚あげ | 牛乳 | にんじん いんげん | 切干大根 ねぎ はくさい | 米 麦 砂糖 | 油 バター | 771 | 34.1 |
| 30 金 | 麦ご飯 牛乳 赤かぼちゃコロケ ブロッコリーサラダ たまごスープ | 豚ひき肉 たまご | 牛乳 | 赤かぼちゃ にんじん ブロッコリー ほうれんそう | たまねぎ キャベツ とうもろこし えのき しいたけ | 米 麦 小麦粉 パン粉 | バター ドレッシング | 838 | 29.4 |
| | | | | | | | | 21.4 | 2.6 |

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。