

2020年(令和2年)9月分 学校給食献立表(中学校)第1地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。
 ※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食用物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校までお申し出ください。

日・曜	1日・火	2日・水	3日・木	4日・金	7日・月	8日・火	9日・水	10日・木	11日・金	14日・月
献立名	コッペパン 牛乳 ◇マンハッタンクラムチャウダー 鶏肉とオクラのごまサラダ	米飯 牛乳 果汁 いわしの松前煮 切り干し大根の しそドレッシング和え	コッペパン 牛乳 野菜スープ 鶏と里芋のウスターソース揚げ 枝豆	米飯 牛乳 ◇コーン卵スープ 肉みそ納豆 なすのチョナムル	米飯 牛乳 肉じゃが煮 肉じゃがのしらすあえ	コッペパン 牛乳 鮭のシチュー こまきと大豆の煮物 りんごかん	さつまいもと大豆のご飯 牛乳 なすの味噌汁 ひじきと大豆の煮物	コッペパン 牛乳 ◇えびと卵のスープ カレーツナポテト なし	米飯 牛乳 なめこ汁 ◇いわちと里芋の煮物 鷹のふりかけ	米飯 牛乳 チキカレー 和風サラダ
材料名および使用量(g)	ベーコン 10 調理ワイン 0.5 あざし◇ 15 にんにく 0.5 たまねぎ 40 じゃがいも 30 セロリ 10 トマト 15 トマトビュレ 15 ケチャップ 10 オリーブオイル 2 塩 0.7 こしょう 0.05 とんかつソース 0.05 スープベース(丸鶏) 12 水 100 鶏肉 25 酒 0.5 きゅうり 2 オクラ 2 酢 0.5 砂糖 0.5 ごま油 0.3 塩 0.1	大豆(乾燥) 9 うす揚げ 25 たまねぎ 30 にんにく 10 みそ 2 わさび 15 いりこ 0.2 酒 3 水 150 いわし 1 こんぶ 0.5 しょうが 4 酒 4 うすくちしょうゆ 4 砂糖 4 水 15 切り干し大根 5 キャベツ 15 練りしそ 1.5 酢 1.5 砂糖 0.3	鶏肉 15 酒 0.5 ホールコーン(水煮) 10 キャベツ 20 たまねぎ 25 にんにく 10 チンゲンサイ 7 うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぶん 5 スープベース(丸鶏) 10 水 130 さば 0.5 調理ワイン 35 しょうが 2 ウスターソース 4 小麦粉 5 さしゆが 0.5 鶏実油 0.3 塩 0.2 コーン油 6 えだまめ 30	卵◇ 40 にんにく 10 たまねぎ 30 干しいたけ 0.4 ホールコーン(水煮) 60 モロヘイヤ 4 さんどまめ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぶん 1 スープベース(丸鶏) 10 水 60 鶏肉ミンチ 15 酒 0.1 にんにく 10 納豆 30 みそ 0.5 しょうが 0.5 鶏実油 0.3 塩 0.7 なす 40 きゅうり 30 うすくちしょうゆ 3 酢 2 砂糖 1 ごま油 0.2 水 1.5	牛肉 40 酒 1 茶こんやく 40 じゃがいも 100 にんにく 15 さんどまめ 25 さんどまめ 4 チンゲンサイ 1 粉チーズ 2 生クリーム 3 米粉 4 牛乳 50 バター 1 塩 0.5 こしょう 0.05 うすくちしょうゆ 0.1 しらすぼし 4 酒 0.5 鶏肉 15 キャベツ 30 にんにく 10 塩 0.1 酢 2 砂糖 0.5 ごま油 1 りんごジュース 40 砂糖 5 寒天 0.8 ワイン(白) 1 水 35	さけ 30 調理ワイン 1 じゃがいも 50 たまねぎ 50 にんにく 2 しめじ 15 さんどまめ 1 チンゲンサイ 18 粉チーズ 2 生クリーム 3 米粉 4 牛乳 50 バター 1 塩 0.5 こしょう 0.05 うすくちしょうゆ 80 こまつな 25 鶏肉 15 調理ワイン 15 キャベツ 0.2 水 150 鶏肉 20 酒 0.5 大豆(乾燥) 10 ひじき(乾燥) 2 竹輪(煮込み用) 2 にんにく 10 鶏実油 0.5 砂糖 1 寒天 1 ワイン(白) 1 水 35	精白米 90 さつまいも 25 大豆 3 塩 0.5 うすくちしょうゆ 2 酒 2 だし昆布 0.5 水 115 なす 20 たまねぎ 20 うす揚げ 2 にんにく 5 もやし 10 わかめ(塩蔵) 4 ねぎ 2 みそ 15 酒 0.2 水 150 なまりぶし 15 なし(梨) 1/4個	えび◇ 15 豆腐 0.5 卵 45 にんにく 10 たまねぎ 10 えのきたけ 25 みそ 2 チンゲンサイ 4 うすくちしょうゆ 0.3 水 150 でんぶん 1 けずり節 2 酒 65 ツナ(オイル漬け) 15 調理ワイン 0.5 キャベツ 0.5 塩 0.5 カレー粉 20 オリーブオイル 1	なめこ 12 豆腐 40 にんにく 20 うす揚げ 5 たまねぎ 10 にんにく 2 しょうが 15 みそ 1 けずり節 2 水 150 いかわ◇ 25 酒 0.5 にんにく 4 さんどまめ 3 鶏実油 0.5 砂糖 2 うすくちしょうゆ 0.5 本みりん 0.5 だし汁 20 なまりぶし 15 しょうが 1.5 酒 2 こいくちしょうゆ 2 かつお節 1.5 砂糖 10 水 0.3 ごま 1.5	鶏肉 35 調理ワイン 0.5 じゃがいも 50 たまねぎ 20 にんにく 0.5 しょうが 0.5 みそ 1 けずり節 1 水 1 なめこ 25 豆腐 5 豆乳 2 トマトビュレ 25 ウスターソース 5 こいくちしょうゆ 2 とんかつソース 2 パプリカ 0.1 塩 0.05 こしょう 0.1 水 75 キャベツ 35 きゅうり 20 砂糖 1 鶏実油 0.7 ごま 1 酢 2 砂糖 0.1 こしょう 0.01
エネルギー 蛋白質	663kcal / 25.9g	754kcal / 29.6g	722kcal / 26.6g	744kcal / 29.6g	769kcal / 26.1g	732kcal / 27.6g	667kcal / 26.9g	679kcal / 25.9g	719kcal / 31.4g	764kcal / 25.3g
日・曜	15日・火	16日・水	17日・木	18日・金	23日・水	24日・木	25日・金	28日・月	29日・火	30日・水
献立名	小型パン 牛乳 ツナときのこスパゲティ チリコンカン	米飯 牛乳 ヒカド 高野豆腐のそぼろ煮 ちりめんゴージャ	コッペパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ ひじきとさばのサラダ	米飯 牛乳 ◇かきたま汁 鮭のチャンチャン炒め	米飯 牛乳 ハヤシシチュー 湯菜としらすのサラダ	きなこ揚げパン 牛乳 ◇いわちとうずら卵スープ 焼きビーフン	とふめし 牛乳 さつまいものみそ汁 ◇冬瓜とえびの煮物	米飯(小盛) 牛乳 ◇ツック まわかめのきんぴら キムチ入りナムル	小型黒糖パン 牛乳 沖繩そば ◇ゴーヤチャンプルー	米飯 牛乳 もずくの味噌汁 なすと鶏肉の煮物 きゅうりの中華和え
材料名および使用量(g)	スパゲティ 40 ツナ(オイル漬け) 15 にんにく 10 たまねぎ 20 キャベツ 40 しめじ 10 エリンギ 10 またいたけ 10 パセリ 0.5 鶏実油 0.5 こいくちしょうゆ 4 塩 0.1 調理ワイン 0.5 塩 0.5 こしょう 0.03 オリーブオイル 0.03 ゆで汁 1 豚肉ミンチ 10 調理ワイン 0.5 きんときまめ(乾燥) 12 たまねぎ 25 にんにく 30 トマト 10 鶏実油 0.5 ケチャップ 4 ウスターソース 1 砂糖 1 ごま油 0.1 塩 0.1 こしょう 0.03 オレガノ 0.03 チリパウダー 0.3 水 5	まぐろ 25 酒 1 だいこん 50 さつまいも 50 にんにく 10 干しいたけ 0.4 ねぎ 2 こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 本みりん 0.5 けずり節 3 水 120 高野豆腐 12 鶏肉ミンチ 10 しょうが 0.5 キャベツ 0.5 砂糖 2 うすくちしょうゆ 2.5 本みりん 0.5 酒 0.5 でんぶん 0.7 だし汁 30 にがりり 20 しらすぼし 3 こいくちしょうゆ 1.5 砂糖 0.7 本みりん 1 酢 1 水 1 ごま 1.5	鶏肉 15 調理ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 13 かまぼこ 5 にんにく 10 たまねぎ 40 パセリ 1 米粉 5 豆乳 30 スープベース(丸鶏) 7 塩 0.7 こしょう 0.05 水 120 ひじき(乾燥) 15 うすくちしょうゆ 0.5 ホールコーン(水煮) 20 ピーマン 15 きゅうり 15 さば(オイル漬け) 15 酢 0.5 うすくちしょうゆ 1 酢 1 ワインビネガー 1 砂糖 0.5 鶏実油 0.5 レモン 2	卵◇ 30 豆腐 40 たまねぎ 20 にんにく 10 たまねぎ 4 ほうれんそう 4 うすくちしょうゆ 5 でんぶん 1 小麦粉 0.5 バター 2 鶏実油 0.5 スープベース 140 ウスターソース 5 とんかつソース 3 こいくちしょうゆ 3 粉チーズ 2 デミグラスソース 15 塩 0.1 こしょう 0.05 水 100 さけ 45 酒 1 卵 0.3 粉チーズ 2 キャベツ 15 たまねぎ 10 ホールコーン(水煮) 5 ピーマン 4 きゅうり 0.3 みそ 1 ワイン 1 砂糖 0.1	豚肉 35 調理ワイン 0.5 きな粉 5.5 砂糖 4 塩 0.01 いかわ◇ 15 酒 0.5 うずら卵◇ 25 たまねぎ 25 にんにく 10 干しいたけ 0.4 チンゲンサイ 7 こいくちしょうゆ 10 こしょう 0.03 ごま油 0.3 けずり節 130 ゆば 3 しらすぼし 5 酒 0.5 鶏実油 0.1 キャベツ 25 にんにく 15 ピーマン 4 うすくちしょうゆ 0.5 酢 1.5 こしょう 2 鶏実油 1 水 0.01	コッペパン 1個 コーン油 10 きな粉 10 砂糖 4 塩 0.01 いかわ◇ 15 酒 0.5 うずら卵◇ 25 たまねぎ 25 にんにく 10 干しいたけ 0.4 チンゲンサイ 7 こいくちしょうゆ 10 こしょう 0.03 ごま油 0.3 けずり節 130 ビーフン 15 豚肉 10 酒 1 キャベツ 30 にんにく 10 ピーマン 4 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 本みりん 1 でんぶん 0.7 だし汁 10 えび◇ 25 酒 0.5 しょうが 1 とうがん 4 みそ 2 うすくちしょうゆ 2.5 本みりん 1 でんぶん 0.7 だし汁 10	精白米 90 さば(オイル漬け) 10 豆腐 20 こいくちしょうゆ 2 酒 1 塩 1.5 うすくちしょうゆ 0.2 水 3 けずり節 4 おきなわめん 0.3 でんぶん 0.5 けずり節 2 水 120 焼きざきのみり 0.4 うす揚げ 5 さつまいも 55 にんにく 10 もやし 10 たまねぎ 20 ねぎ 2 みそ 14 けずり節 2 水 120 えび◇ 25 酒 0.5 しょうが 1 本みりん 1 砂糖 1 大豆(小盛) 20 白菜ナムチ 15 うすくちしょうゆ 0.5 ごま 1.5	トック(T) 50 鶏肉 20 にんにく 10 だいこん 25 生しいたけ 7 みつば 2 卵 25 うすくちしょうゆ 4 水 0.4 塩 0.5 こしょう 0.03 水 7 にんにく 15 たまねぎ 30 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 5 こいくちしょうゆ 10 本みりん 0.5 塩 0.1 こしょう 0.04 だし昆布 10 けずり節 2 水 170 にがりり 15 酒 0.5 キャベツ 20 もやし 15 卵◇ 20 砂糖 15 ごま油 0.3 ごま 0.1 かつお節 0.3	小型パン 1個 黒砂糖 9.6 豚肉(ばら) 55 砂糖 3 鶏実油 1 にんにく 10 ピーマン 5 しょうが 0.5 塩 0.1 こしょう 0.04 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 170 きゅうり 0.1 塩 30 砂糖 0.3 うすくちしょうゆ 1.5 ごま油 0.5 ごま 1.5	豆腐 45 にんにく 10 たまねぎ 20 えのきたけ 20 ねぎ 2 みそ 1 水 1 鶏肉 20 鶏実油 0.5 にんにく 10 ピーマン 5 しょうが 4 砂糖 1 ごま油 0.1
エネルギー 蛋白質	737kcal / 26.1g	739kcal / 30.7g	665kcal / 25.0g	695kcal / 30.9g	827kcal / 26.6g	775kcal / 24.8g	674kcal / 26.0g	748kcal / 26.0g	877kcal / 29.1g	669kcal / 25.0g

○…赤色の食品(おもに体をつくるものとなる食品) □…黄色の食品(おもにエネルギーのもととなる食品) △…緑色の食品(おもに体の調子を整えるものとなる食品) ※上記材料は、天候等により急き変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー731kcal たんぱく質27.3g