

9月 献立予定表

曜日	献立名	主な材料						エネルギー (Kcal)	
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる			
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質		
毎日	牛乳		牛乳						
2月	ごはん ハンバーグトマトきのソース ブロッコリーのガーリックソテー 豆苗のスープ	★ハンバーグ ベーコン 鶏肉		トマト ブロッコリー にんじん 豆苗	しめじ マッシュルーム にんにく きくらげ ねぎ しょうが	ごはん 砂糖 油	油 油	クチャップ 中濃ソース ワイン しょうゆ しょうゆ 塩 酒 がらスープ	810 2.2
3火	肉みそうどん (ソフトめん) (肉みそスープ) 大学芋 おひたし	豚肉 みそ		にんじん には ごまつな にんじん	しいたけ ねぎ スイートコーン しょうが にんにく もやし	ソフトめん ごま さつまいも 砂糖 水あめ	油	しょうゆ 豆板醤 がらスープ 豚骨スープ しょうゆ しょうゆ みりん	834 3.4
4水	麦ごはん 生揚げの中華煮 パンサンスー	生揚げ 豚肉		にんじん にんじん	たまねぎ たけのこ きゅうり	ごはん 大麦 こんにゃく でんぶん 春雨 砂糖	油 ごま	酒 オイスターソース 豆板醤 しょうゆ 酒 みりん がらスープ しょうゆ 酢	836 1.5
リクエスト献立 取手二中									
5木	ナン キーマカレー 枝豆とコーンのサラダ (しそドレッシング) アイスクリーム	豚肉 ひよこ豆 ★大豆ミート		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ 枝豆 スイートコーン	ナン じゃがいも	油	カレー粉 しょうゆ ウスターソース カレーパウダー チャツネ ごしょう ★しそドレッシング	808 2.7
6金	ごはん 鯖のみそ煮 和風サラダ (和風ドレッシング) けんちん汁	さば みそ 油揚げ			しょうが ねぎ もやし きゅうり だいこん ごぼう しいたけ	ごはん 砂糖		しょうゆ 酒 みりん ★和風ドレッシング しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	777 2.8
9月	ごはん メンチカツ (ソース) キャベツとほうれんそうのサラダ (ごまドレッシング) しらすのかき玉汁	★メンチカツ 卵		ほうれんそう にんじん にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ	ごはん 油		中濃ソース ウスターソース ★ごまドレッシング しょうゆ みりん 塩 削り節	863 2.7
10火	麦ごはん 麻婆豆腐 もやしのスープ	豆腐 豚肉 みそ ★大豆ミート ベーコン		にら にんじん チンゲンサイ	たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし ねぎ しょうが	ごはん 大麦 砂糖 でんぶん	油	しょうゆ 甜麺醤 オイスターソース 豆板醤 しょうゆ 塩 酒 がらスープ	822 2.7
敬老の日 献立 (「ま・ごま・わかめ・やさい・さかな・しめじ・いも」を使った献立)									
11水	ごはん 鯖のマヨネーズ焼き ごぼうとまわかめの炒め煮 豆乳汁	鯖 さつまいも 油揚げ 鶏肉 油揚げ 豆乳 みそ			ごぼう だいこん しめじ ねぎ	ごはん 砂糖	マヨネーズ ごま 油	ワイン 塩 ごしょう 酒 しょうゆ みりん 削り節	816 2.9
12木	ミルクパン さつまいものシチュー 花野菜サラダ (コーンクリームドレッシング)	鶏肉 牛乳 クリーム		にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ カリフラワー	★ミルクパン さつまいも 小麦粉	バター 油	ごしょう 塩 がらスープ ★コーンクリームドレッシング	864 2.2
世界の食べ物の旅 韓国									
13金	ごはん ヤンニョムチキン 塩ナムル わかめスープ	鶏肉 豆腐			にんにく しょうが ごまつな もやし にんにく しょうが えのきたけ ねぎ	ごはん 小麦粉 でんぶん はちみつ 砂糖 砂糖	油 油	塩 ごしょう しょうゆ コチュジャン 塩 しょうゆ しょうゆ 塩 ごしょう がらスープ	775 2.4
お月見 献立									
17火	あんかけ焼きそば (中華めん) (五目野菜あん) キャベツときくらげのサラダ (中華ドレッシング) お月見だんご	豚肉 しいたけ えび さつまいも		チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ しょうが キャベツ 枝豆 きくらげ	中華めん でんぶん	油 油	塩 ごしょう オイスターソース 豚骨スープ しょうゆ 酒 ★中華ドレッシング	776 2.7
18水	麦ごはん 鶏の炒め のり塩揚げじゃが なすのみそ汁	鶏肉 生揚げ みそ		にんじん 青のり	にんにく しょうが しめじ ねぎ なす たまねぎ	ごはん 大麦 しらたき じゃがいも	油 油	酒 塩麹 しょうゆ みりん 一味とうがらし 塩 塩 削り節	876 1.6
19木	新人戦 給食はありません								
20金	新人戦 給食はありません								
24火	キムチラーメン (中華めん) (キムチスープ) 春巻き 海藻サラダ (中華塩ドレッシング) マラーカオ	豚肉 ★豆腐パティ さつまいも 豚肉 油揚げ みそ		にんじん には にんじん にんじん ほうれんそう	ねぎ 白菜キムチ もやし スイートコーン	中華めん ★春巻き ★マラーカオ	油 油	塩 ごしょう しょうゆ 豆板醤 豚骨スープ ★中華塩ドレッシング	750 3.8
25水	麦ごはん 豆腐のおろしソースかけ ひじきの煮物 豚汁	★豆腐パティ さつまいも 豚肉 油揚げ みそ		にんじん にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃがいも		しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん 削り節	898 2.8
26木	麦ごはん ハッシュドポーク グリーンサラダ (香味たまねぎドレッシング)	豚肉		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん 大麦 砂糖	油	ハヤジルウ デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ワイン ★香味たまねぎドレッシング	783 2.1
27金	ごはん あじの竜田揚げ 吹き寄せ煮 なめこ汁	あじ 鶏肉 豆腐 みそ		にんじん	しょうが なめこ ねぎ	ごはん でんぶん さといも 麩 こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん 削り節	811 2.5
日本の食べ物の旅 愛知県									
30月	ごはん チキンみそカツ キャベツのサラダ (パンパンジードレッシング) ずまし汁	鶏肉 卵 みそ かまぼこ		にんじん ごまつな	キャベツ スイートコーン たけのこ しいたけ しめじ ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま	塩 ごしょう みりん 酒 ★パンパンジードレッシング しょうゆ 酒 みりん 塩 削り節	819 2.4

* 天候等により、使用する食材が変更することがあります。
 * ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
 ◎ 不明な点は学校へお問い合わせください。

栄養素	基準量	9月の平均
エネルギー (kcal)	830	818
しょくえん (g)	25	26