

9 月 学 校 給 食 献 立 予 定 表



今月の給食目標：

松川町立松川中学校

日	主食 (ごはん、 パン)	牛乳	主菜(肉魚卵豆類のおかず) 副菜(野菜のおかず) 汁もの(副菜②) その他(デザートなど)	主な材料と働き						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立メモ	
				おもに体をつくるものとなる 食品(赤の仲間)		おもに体の調子をとのえるものとなる 食品(緑の仲間)		おもにエネルギーのものとなる 食品(黄色の仲間)				
				1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/ビタミン	4群/ビタミン	5群/炭水化物	6群/脂質			
1月	ごはん	○	厚揚げの田楽 さんびらごぼう すいとん	生揚げ、豚肉、 鶏肉	牛乳	にんじん、ピー マン、小松菜	ごぼう、大根、しめじ	米、三温糖、こん にやく、すいとん 粉	炒りごま、ご ま油	795 kcal 31.4 g 22.9 g 2.4 g	防災の日 献立	
2火	ごはん	○	鶏肉のスタミナ煮 ツナマヨあえ 豆乳汁	鶏肉、ツナフ レーク、油揚 げ、豆乳	牛乳	にんじん、小松 菜	大根、長ねぎ、キャベツ、 きゅうり、玉ねぎ	米、こんにゃく、三 温糖、でんぷん	ごま油、ノン エッグマヨ ネーズ	761 kcal 32.6 g 26.0 g 2.3 g	スタミナ煮は豆板醤 入りで食欲アップ! 今月もごはんをしっかり 食べてほしいです	
3水	ごはん	○	いわしのかば焼き 切干し大根のサラダ かみなり汁	いわし、木綿 豆腐	牛乳	にんじん、小松 菜	切干し大根、キャベツ、 きゅうり、大根、白菜、ご ぼう、しめじ	米、でんぷん、三 温糖、上白糖	なたね油、 炒りごま、米 油、ごま油	788 kcal 30.4 g 26.3 g 2.3 g	かみなり汁は、豆腐を 炒める時に雷のような 音がするから。	
4木	チーズパン 松川町産 小麦粉使用	○	なす入りパンネのトマトソース 枝豆のサラダ キャベツとコーンのスープ	豚肉、大豆、鶏 肉	牛乳、チーズ、 わかめ	トマト、にんじ ん、小松菜	なす、セロリ、玉ねぎ、枝 豆、もやし、大根、きゅう り、キャベツ、ホールコー ン	コッパパン、マカ ロニ	なたね油、 米油	794 kcal 35.3 g 28.3 g 3.7 g	今月のパンも松川町産の 小麦粉入りです	
5金	ごはん	○	かにかまのかに玉 きゅうりの香り漬け 豆腐の中華煮	鶏卵、かにか まぼこ、木綿 豆腐、豚肉	牛乳	葉ねぎ、にん じん、チンゲン 菜	しいたけ、長ねぎ、きゅう り、白菜、玉ねぎ、たけの こ	米、三温糖、でん ぷん	米油、ごま油	738 kcal 32.0 g 22.8 g 2.9 g	かにかまでかに玉を 作ります	
8月	もち麦 ごはん	○	揚げ肉じゃが ごまあえ 豆まめ汁	豚肉、木綿豆 腐、油揚げ、凍 り豆腐、豆乳	牛乳	にんじん、小松 菜	玉ねぎ、枝豆、もやし、大 根、白菜、長ねぎ	米、じゃがいも、 上白糖	なたね油、 米油、すりご ま	759 kcal 28.3 g 24.8 g 2.3 g	肉じゃがのじゃがいも を、ひと手間かけて 揚げて作ります	
9火	ごはん	○	和風梅チキン 菊のりあえ 秋なすのみそ汁	鶏肉、かつお 節、油揚げ	牛乳、のり、 わかめ	にんじん	キャベツ、もやし、きゅう り、菊のり、なす、玉ねぎ、 大根、えのきたけ、長ねぎ	米、でんぷん、上 白糖	なたね油、ご ま油	786 kcal 28.0 g 27.4 g 2.4 g	重陽の節句 献立	
10水	ごはん	○	さばのみそ煮 からしあえ かきたま汁	さば、木綿豆 腐、鶏卵	牛乳	にんじん、チン ゲン菜、小松 菜	しょうが、キャベツ、もや し、玉ねぎ、えのきたけ	米、三温糖、上白 糖、でんぷん		770 kcal 31.0 g 29.1 g 2.3 g	脂ののったさばを みそ煮で食べよう	
11木	丸パン スライス 松川町産 小麦粉使用	○	ハンバーグ・スライスチーズ コールスローサラダ ABCスープ	豚肉、木綿豆 腐、ハム、鶏肉	牛乳、チーズ	にんじん、小松 菜	玉ねぎ、えのきペースト、 キャベツ、きゅうり、ホー ルコーン、大根、しめじ	丸パン、パン粉、 上白糖、マカロニ、 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	875 kcal 42.9 g 36.8 g 3.9 g	《献立コンクール》 1年1組片桐さん 作成献立	
12金	授業研究会のため お休み											
15月	敬 老 の 日											
16火	ごはん	○	魚の照りマヨ焼き のり納豆あえ まごわやさしいみそ汁	さめ、納豆、木 綿豆腐、油揚 げ、たら	牛乳、のり、 わかめ	にんじん、小松 菜	キャベツ、きゅうり、大根、 えのきたけ、長ねぎ	米、さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ、 ねりごま	787 kcal 38.2 g 25.1 g 2.6 g	☆敬老の日献立☆ 健康で長生きできそうな 食材で作ります	
17水	ごはん	○	豚肉のねぎ塩炒め チーズ入りポテトサラダ 沢煮椀	豚肉、ハム、か まぼこ	牛乳、チーズ	にんじん	長ねぎ、玉ねぎ、きゅう り、ごぼう、たけのこ、えの きたけ	米、こんにゃく、 じゃがいも	ごま油、ノン エッグマヨ ネーズ	783 kcal 33.6 g 26.2 g 2.1 g	ポテトサラダに入れた チーズが味のアクセント	
18木	パンパン 松川町産 小麦粉使用	○	ケチャップレバー ダイコンサラダ わかめスープ 梨(南水)	レバー、鶏肉、 豚肉	牛乳、わかめ	にんじん、チン ゲン菜	ドライパン、大根、キャ ベツ、きゅうり、ホール コーン、もやし、たけのこ、 梨	コッパパン、でん ぷん、玄米粉、 じゃがいも、三温 糖	なたね油、ご ま油	832 kcal 35.5 g 26.8 g 3.7 g	今月はケチャップ味 のレバーをどうぞ。 JAから梨をいただける ことになりました	
19金	おはぎ	○	がんもどきの煮物 いそかあえ みそけんちん汁	きな粉、がん もどき、木綿 豆腐	牛乳、のり	小松菜、にん じん	もやし、キャベツ、大根、白 菜、ごぼう、長ねぎ	米、もち米、上白 糖、三温糖	すりごま	770 kcal 29.5 g 25.0 g 2.6 g	☆食育の日献立☆ ☆お彼岸献立☆	
22月	ごはん	○	こんこんコロツケ ごまじこサラダ ゆし豆腐汁	油揚げ、豚肉、 ツナフレーク、 ゆし豆腐	牛乳、しらす 干し	にんじん、小松 菜	玉ねぎ、キャベツ、きゅう り、大根、ごぼう、長ねぎ	米、じゃがいも、ス バゲッティ、上白 糖	米油、なた ね油、炒りご ま、ごま油	808 kcal 29.3 g 30.7 g 3.0 g	裏返した油揚げに コロツケの具を詰め てきつねの形に...	
23火	秋 分 の 日											
24水	ごはん	○	松風焼き ひじきサラダ かもち汁 ミルメーク	鶏肉、木綿豆 腐、ツナフレ ーク	牛乳、ひじき	にんじん、小松 菜	長ねぎ、玉ねぎ、キャベ ツ、きゅうり、ホールコー ン、大根、ごぼう	米、上白糖、パン 粉、白玉もち、ミ ルメーク	炒りごま、ご ま油	749 kcal 29.0 g 18.3 g 2.4 g	松風祭応援献立① 同じ名前の「松風」焼 きに、ミルメークもつけ ますよ	
25木	コッパパン 松川町産 小麦粉使用	○	紅白ラザニア レモンドレッシングサラダ コンソメスープ	豚肉、鶏肉	牛乳、チーズ	にんじん、小松 菜	玉ねぎ、しめじ、キャベツ、 もやし、きゅうり、レモン 果汁、ホールコーン	コッパパン、ぎょ うざの皮、小麦 粉、上白糖、じゃ がいも	米油、バター	788 kcal 34.4 g 28.8 g 3.3 g	松風祭応援献立② ケチャップ味のミート ソースとホワイトソー スどちらも手作りです	
26金	ごはん	○	米粉のチキンカレー 三色フライビーンズ 海藻サラダ	鶏肉、大豆、黒 豆	牛乳、海藻、 わかめ	にんじん	玉ねぎ、枝豆、もやし、 きゅうり	米、じゃがいも、 米粉、でんぷん、 三温糖	米油、なた ね油、炒りご ま、ごま油	774 kcal 30.1 g 21.7 g 2.2 g	松風祭応援献立③ カレーのとうみを 米粉でつけます	
29月	振 替 休 日											
30火	ごはん	○	いかとじゃが芋のチリソース きくらげのこりこりサラダ 厚揚げと青菜のスープ	いか、生揚げ、 鶏肉	牛乳	トマト、にんじ ん、小松菜	長ねぎ、きくらげ、キャベ ツ、もやし、きゅうり、大 根、えのきたけ	米、でんぷん、玄 米粉、じゃがい も、三温糖、上白 糖	なたね油、 炒りごま、ご ま油	760 kcal 30.5 g 25.0 g 2.2 g	こりこりした歯ごたえ が楽しいきくらげを 野菜とあえます	