

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ととなる 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 きんぴらごぼう 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,こんにゃく,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,でんぱん	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,でんぱん,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	○	なす入りベ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	コッペパン,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 ぱん	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	○	揚げ肉じやが 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,じやがいも, 上白糖	なたね油, 米油,すりご ま	759 kcal 28.3 g 24.8 g 2.3 g	肉じやがのじやがいも 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,えのきだけ,長ねぎ	米,でんぱん,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,えのきだけ	米,三温糖,上白 糖,でんぱん		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, えのきだけ,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 チーズ入りボテサラダ 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 きだけ	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	ボテサラダに入れた チーズが味のアクセント		
18木	パインパン 松川町産 小麦粉使用	○	ケチャッププレバー ダイコーンサラダ 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	ドライパイン,大根,キ ャベツ,きゅうり,ホール コーン,もやし,たけのこ, 梨	コッペパン,でん ぱん,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	○	こんこんコロッケ ごまじやこサラダ 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 パゲッティ,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 コロッケの具を詰め 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 力もち汁 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	コッペパン 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	コッペパン,ざよ 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,でんぱん, 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 カレーのところを 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,えのきだけ	米,でんぱん,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		