



9月

給食献立予定表



山鹿市立山鹿中学校

| 日付                 | こんだてめい                                      | 1献 - (kcal) たんぱく質 (g) | おもなざいりょう                            |                             |                      |  |   |                               |
|--------------------|---|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------------|----------------------|--|---|-------------------------------|
|                    |   |                       | 血やにくになる                             |                             | 体の調子をととのえる           |  | 力や熱のもとになる                               |                               |
|                    |   |                       | 1群                                  | 2群                          | 3群                   | 4群   | 5群                                      | 6群                            |
| 1 (月)              | 麦ごはん 牛乳<br>親子どんぶり すまし汁 冷や奴                  | 757<br>34.8           | 鶏肉 たまご<br>かまぼこ かつお節<br>絹ごし豆腐        | 牛乳 カットわかめ<br>だし昆布 ちりめん      | にんじん<br>葉ねぎ こねぎ      | たまねぎ しいたけ  | 米 ぶちまる君<br>澱粉                           |                               |
| 2 (火)              | 麦ごはん 牛乳<br>さんまの甘露煮<br>ごま酢和え みそけんちん汁         | 747<br>28.1           | さんま甘露煮<br>絹ごし豆腐 竹輪<br>かつお節 麦みそ      | 牛乳                          | にんじん<br>葉ねぎ          | キャベツ もやし<br>きゅうり ごぼう<br>こんにゃく<br>しいたけ                    | 米 ぶちまる君<br>三温糖 さといも                     | ごま油                           |
| 3 (水)              | ミルクパン 牛乳<br>ガーリックスパゲッティ<br>トマトオムレツ パインサラダ   | 717<br>27.4           | ベーコン<br>トマトオムレツ                     | 牛乳                          | にんじん<br>ほうれん草        | たまねぎ しめじ<br>にんにく キャベツ<br>きゅうり パイン缶                       | ミルクパン<br>スパゲッティ                         | 油<br>オリーブ油                    |
| 4 (木)              | ガバオライス 牛乳<br>クイッティオスープ<br>フルーツヨーグルト         | 845<br>32.4           | 鶏ひき肉 豚ひき肉<br>レバーペースト<br>挽き割り大豆 鶏肉   | 牛乳<br>ヨーグルト                 | ピーマン<br>にんじん<br>小松菜  | にんにく しょうが<br>たまねぎ えのき レモン<br>きくらげ みかん缶<br>パイン缶 黄桃缶       | 米 ぶちまる君<br>三温糖 上白糖<br>クイッティオ            | ごま油                           |
| 5 (金)              | 麦ごはん 牛乳<br>鶏のからあげ 昆布のさっぱり和え<br>じゃがいものみそ汁    | 765<br>28.6           | 鶏肉 生揚げ<br>麦みそ                       | 牛乳 刻み昆布<br>だしiriこ           | にんじん<br>葉ねぎ          | にんにく きゅうり<br>キャベツ たまねぎ<br>えのき                            | 米 ぶちまる君<br>小麦粉 澱粉<br>三温糖 じゃがいも          | 油<br>ごま                       |
| 8 (月)              | 麦ごはん 牛乳<br>青椒肉絲<br>中華卵スープ 黒糖ビーンズ            | 788<br>32.2           | 牛肉 鶏肉<br>生卵 iring大豆                 | 牛乳                          | ピーマン<br>にんじん<br>葉ねぎ  | にんにく たまねぎ<br>たけのこ きくらげ                                   | 米 ぶちまる君<br>三温糖 澱粉<br>緑豆はるさめ 黒糖          | 油<br>ごま                       |
| 山鹿の日 (山鹿の味) 栗ごはん   |   |                       |                                     |                             |                      |  |   |                               |
| 9 (火)              | 栗ごはん 牛乳<br>鶏の照り焼き ごま和え<br>豆腐汁               | 753<br>31.1           | 鶏肉 焼き竹輪<br>絹ごし豆腐<br>かつお節            | 牛乳<br>わかめ<br>だし昆布           | にんじん<br>葉ねぎ          | もやし きゅうり<br>キャベツ たまねぎ<br>しいたけ                            | 米 三温糖                                   | くり ごま<br>ねりごま                 |
| 10 (水)             | ミルクパン 牛乳<br>鮭チーズフライ にんじんサラダ<br>ミネストローネ      | 779<br>34.2           | 鮭チーズフライ<br>ツナ ベーコン<br>ミックスビーンズ      | 牛乳                          | にんじん<br>ダイストマト缶      | コーン たまねぎ<br>キャベツ にんにく                                    | ミルクパン<br>マカロニ                           | 油<br>オリーブ油                    |
| 11 (木)             | 大豆わかめごはん 牛乳<br>ししゃもの香り焼き ごぼうサラダ<br>秋野菜のみそ汁  | 727<br>28             | だいず ツナ<br>油揚げ 麦みそ                   | わかめ 牛乳<br>子持ちししゃも<br>だしiriこ | にんじん<br>葉ねぎ          | ごぼう きゅうり<br>キャベツ<br>しめじ なめこ                              | 米 さといも<br>さつまいも                         | ごま<br>マヨネーズ<br>オリーブ油          |
| 12 (金)             | レーズンパン 牛乳<br>鶏肉のカシューナッツ炒め<br>ワンタンスープ フルーツ杏仁 | 787<br>29.9           | 鶏肉<br>かまぼこ                          | 牛乳                          | ピーマン<br>にんじん いら      | はくさい キャベツ<br>たまねぎ きくらげ<br>みかん缶 黄桃缶<br>パイン缶               | レーズンパン<br>じゃがいも 澱粉<br>三温糖 小麦粉<br>あんじん豆腐 | 油<br>カシューナッツ                  |
| 16 (火)             | 麦ごはん 牛乳<br>マーボー豆腐<br>もやしのナムル エクレア           | 852<br>35.3           | 豚ひき肉 牛ひき肉<br>木綿豆腐 赤みそ<br>ロースハム      | 牛乳                          | にんじん<br>葉ねぎ          | たまねぎ たけのこ<br>しいたけ しょうが<br>にんにく もやし<br>きゅうり               | 米 ぶちまる君<br>でん粉 三温糖<br>エクレア              | ごま油<br>ごま<br>油                |
| 17 (水)             | パインパン 牛乳<br>いわしのカリカリフライ<br>ポークビーンズ コーンサラダ   | 802<br>35.9           | 豚肉 だいず                              | 牛乳<br>いわしフライ                | にんじん<br>トマトピューレ      | たまねぎ にんにく<br>マッシュルーム<br>コーン きゅうり<br>キャベツ                 | パインパン<br>じゃがいも                          | 大豆油 油                         |
| 18 (木)             | 麦ごはん 牛乳 肉じゃが<br>野菜のごまだれサラダ<br>ひじききくらげふり     | 725<br>27.1           | 豚肉 かつお節                             | 牛乳<br>芽ひじき                  | にんじん<br>いんげん         | たまねぎ もやし<br>キャベツ きゅうり<br>きくらげ                            | 米 ぶちまる君<br>じゃがいも<br>三温糖                 | ごま                            |
| ふるさとくまさんデー (人吉・球磨) |   |                       |                                     |                             |                      |  |   |                               |
| 19 (金)             | 麦ごはん 牛乳<br>塩サバのカレー揚げ<br>梨サラダ つぼん汁           | 826<br>33.9           | 甘塩サバ<br>焼き豆腐<br>かつお節                | 牛乳<br>だし昆布                  | にんじん<br>葉ねぎ          | なし きゅうり<br>こんにゃく 大根<br>ごぼう しいたけ                          | 米 ぶちまる君<br>澱粉 中力小麦粉<br>三温糖 じゃがいも        | 油 オリーブ油                       |
| 22 (月)             | 五穀ごはん 牛乳<br>豆腐のチーズ焼き<br>磯和え 豚汁              | 793<br>29.6           | 豆乳ステーキ<br>かつお節 豚肉<br>絹ごし豆腐 麦みそ      | 牛乳 チーズ<br>きざみのり             | ほうれん草<br>にんじん<br>葉ねぎ | キャベツ もやし<br>こんにゃく えのき<br>ごぼう                             | 米 古代米<br>三温糖 さといも                       |                               |
| 24 (水)             | 食パン 牛乳<br>元気が出るレバー<br>ラビオリスープ 梨 きなこジャム      | 813<br>37.2           | 鶏レバー<br>鶏肉 ベーコン                     | 牛乳                          | いら にんじん<br>パセリ       | たまねぎ キャベツ<br>にんにく なし                                     | 食パン 小麦粉<br>澱粉 三温糖<br>ラビオリ               | 油<br>カシューナッツ<br>ごま<br>きなこクリーム |
| 25 (木)             | ハヤシライス 牛乳<br>海藻サラダ<br>ヨーグルト                 | 827<br>28.4           | 豚肉<br>ロースハム                         | 牛乳 わかめ<br>海藻<br>ソフール        | にんじん<br>トマトピューレ      | にんにく しょうが<br>たまねぎ きゅうり<br>マッシュルーム<br>グリーンピース<br>キャベツ レモン | 米 ぶちまる君<br>小麦粉 三温糖                      | マーガリン<br>オリーブ油                |
| 26 (金)             | はちみつレモントースト 牛乳<br>豚肉と野菜の煮込み<br>ビーンズサラダ チーズ  | 751<br>31.6           | 豚肉 竹輪<br>ツナ<br>ミックスビーンズ             | 牛乳<br>ベビーチーズ                | にんじん<br>いんげん         | レモン キャベツ<br>たまねぎ きゅうり                                    | 食パン はちみつ<br>上白糖 じゃがいも<br>マカロニ           | マーガリン<br>マヨネーズ                |
| 29 (月)             | 麦ごはん 牛乳<br>厚揚げとキャベツの味噌炒め<br>にらたま汁           | 805<br>36.1           | 豚肉 生揚げ<br>甘みそ 麦みそ<br>生卵 かつお節        | 牛乳<br>だし昆布                  | にんじん<br>いら           | たまねぎ キャベツ  | 米 ぶちまる君<br>三温糖 じゃがいも<br>澱粉              |                               |
| 30 (火)             | 麦ごはん 牛乳<br>チキン南蛮<br>かつお和え 呉汁                | 836<br>36             | 鶏肉 たまご かつ<br>お節 大豆 油揚げ<br>絹ごし豆腐 麦みそ | 牛乳<br>だしiriこ                | 小松菜<br>にんじん<br>葉ねぎ   | きゅうり キャベツ<br>たまねぎ しいたけ                                   | 米 ぶちまる君<br>小麦粉 上白糖                      | 油<br>タルタルソース                  |

※献立は都合により変更することがあります

※リクエスト給食争奪戦で勝った各学年1クラスずつのリクエストを給食に出しています