<u>令和6年 9月分</u> 学校給食予定献立表 ク (中学校) 常陸太田市学校給食セ) まれています)(ケチャップはトマトと表示) エネルギー たんぱく質 \Box 曜 献 立 名 体の調子を整える エネルギ・ 体の組織を 2 ごはん 牛乳米 月 チキンカッ パン粉 小麦粉 でん粉 油 とり肉 大豆 791 28.4 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 人参 干ししいたけ 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ トマト 油砂糖でん粉 和風サラダ とり肉 かきたま汁 卵 豆腐 秋なすのカレーライス (ごはん) にんにく プルーン 火 トマト 人参 なす 3 米 油 じゃがいも とり肉 カレールウ 牛乳 牛乳 25.6 790 わかめ かまぼこ わかめサラダ 油 砂糖 キャベツ きゅうり 人参 地産地消の日 巨峰(生)⑤ 巨峰 ミルクパン 牛乳 パン 生到 4 лk パン粉 でん粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 マカロニ 油 でん粉 ミートボール② とり肉 大豆 玉ねぎ 782 32.9 コールスロー キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 小松菜 にんにく マカロニス・ とり肉 牛乳 米 5 木 ごはん 牛乳. 水 砂糖 ごま油 ごま オリーブオイル 油 砂糖 スタミナ焼肉 豚肉 玉ねぎ にんにく 815 32.1 エねこ にんじ もゅうり もやし 人参 きゅうり 大根 人参 とうもろこし 長ねぎ 小松菜 もやしサラダ まぐろ 豆乳みそ汁 じゃがいも ベーコン 豆乳 みそ コッペパン 牛乳 パン 牛乳 6 金 にんにく バジル キャベツ きゅうり 人参 黄ピーマン トマト セロリー 玉ねぎ 人参 ほうれん草 あかうおのバジルマヨネーズ焼き ノンエッグマヨネーズ 油 あかうお チーズサラダ 油 砂糖 チーズ 782 34.9 ソーセージ 油 じゃがいも 麦 でん粉 トマトと押麦のスープ ごはん あじフラィ 牛乳 * 牛乳 小麦粉 パン粉 油 あじ 767 29.1 たくあん漬け キャベツ きゅうり 大根 人参 ごぼう 長ねぎ 小松菜 パリパリあえ 豚肉 豆腐 みそ 豚汁 じゃがいも 牛乳 米 ごはん 10 火 牛乳 人参 白菜 大根 長ねぎ しょうが にんにく しょうが 大根 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ もやし きゅうり 人参 豆腐のキムチ煮 砂糖 油 ごま油 豆腐 豚肉 昆布 豆みそ 303 775 卵 ナムル でん粉 砂糖 油 ごま油 冷凍みかん(生) みかん 牛乳 パン 黒砂糖 11 黒パン J/K とり肉 とり肉の香草焼き② でん粉 油 オリーブオイル 油 パセリ レモン キャベツ きゅうり 人参 ツナサラダ まぐろ 833 326 ベーコン 脱脂 チーズ 牛乳 脱脂粉乳 コーンチャウダー 油 じゃがいも 小麦粉 バター 玉ねぎ 人参 とうもろこし にんにく パセリ 牛乳 米 牛乳 12 木 さんまのしょうが煮 砂糖 さんま しょうが 27.3 777 ごぼう 人参 白滝 枝豆 人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 油 砂糖 五目きんぴら さつま揚げ 和食の日 豆腐 油揚げ みそ ごまみそ汁 じゃがいも ごま しょうが 人参 キャベツ 玉ねぎ きくらげ メンマ 小松菜 にんにく 13 金 とんこつラーメン 長ねぎ 豚肉 なると 中華めん 油 でん粉 (中華めん) 牛乳 牛乳 316 775 小麦粉 ごま油 油 ごま油 ごま 油 砂糖 キャベツ 玉ねぎ にら ぎょうざ② とり肉 大豆 豚肉 <u>こここ</u> くらげの中華サラダ くらげ もやし 人参 きゅうり ごはん 牛乳 牛乳. いわしのかりん揚げ でん粉 油 砂糖 黒砂糖 いわし 791 30.9 キャベツ もやし ほうれん草 大根 人参 ごぼう 舞茸 長ねぎ 小松菜 のり 磯香あえ お月見献立 だまこ汁 とり肉 油揚げ 米パン 18 水 パン 米粉 牛乳 にんにく セロリー 玉ねぎ トマト 人参 チリビーンズ 豚肉 大豆 いんげん豆 油 じゅがいも 砂糖 マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 35.8 788 キャベツとコーンのサラダ とり肉 油 ラ・フランス ラ・フランスゼリー 砂糖 牛乳 ごはん 生到 19 木 * 豚肉 大豆 油 砂糖 しょうが とうもろこし 高菜 高莖そぼろ 30,9 775 もやし きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 おかかあえ かつお節 じゃがいも 生揚げ 米みそ いわし 骨元気みそ汁 ハン ココア 砂糖 小麦粉 ショートニン グ 20 金 コッペパン チョコクリーム 牛乳 牛乳 811 33.4 とり肉 フィレオチキン でん粉 小麦粉 油 きゅうり 人参 とうもろこし にんにく とうがん 玉ねぎ 人参 小松菜 にんに スパゲッティサラダ スパゲッティ オリーブオイル 油 まぐろ とうが<u>んのス</u>-じゃがいも ごはん 不 でん粉 ラード 砂糖 マヨネーズ ごま ハンバーグ 玉ねぎ トマト ごぼう きゅうり 人参 枝豆 とり肉 豚肉 大豆 803 254 ごぼうサラダ 大根 人参 こんにゃく さつまいも さつまいものみそ汁 油揚げ みそ しめじ 長ねぎ 牛乳 パン 25 水 コッペパン じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 油 コロッケ 玉ねぎ 大豆 エねら キャベツ きゅうり ブロッコリー 人参 とうもろこし にんにく トマト 玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく 781 29.6 マスタードドレッシングサラダ オリーブオイル ハム ミネストローネ とり肉 いんげん豆 油 じゃがいも 牛乳 米 ごはん さばの塩焼き 26 木 牛乳 さば 809 34.5 切り干し大根 人参 白滝 枝豆 玉ねぎ 大根 人参 長ねぎ たもぎ茸 小松菜 切り干し大根の炒め煮 油揚け 砂糖 竹輪 でん粉 パン粉 ラード とり肉 大豆 豆腐 とりつくねのすまし汁 米 油 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース 27 金 ハヤシライス (ごはん) 豚肉 トマト 玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく 牛乳 牛乳 24.9 782 大根サラダ 油 かまぼこ 大根 きゅうり 人参 <u>スティックパインアッ</u>プル パインア<u>ップル</u> 砂糖 牛乳 30 月 ごはん 上
河 米 春巻 春雨 人参 玉ねぎ キャベツ 干ししいたけ しょうが 小麦粉 米粉 でん粉 豚肉 256 大シーエねこ T もやし きゅうり キャベツ 人参 f 中華サラダ 砂糖 ごま油 油 ごま油 り 長ねぎ ハム ピリ辛卵ス-豚肉 小松菜 にんにく 叨

たんぱく質(g) ピタミンB2(mg) 食物せんい(g) エネルギー(脂 肪(g) ビタミンA(Reµg) 食塩相当量(g) 月平均 793 30.3 24.6 106 4.9 308 0.78 0.61 2.9 7.8 383 摂取基準

[◆]常陸太田市産 米 米粉 きゅうり なす 長ねぎ 巨峰 ◆材料の都合により献立が変更になることもあります。

^{| &}lt;お知らせ> | 食品成分表が改訂されたため、令和4年6月の予定献立表より改訂後の栄養価が反映されています。文部科学省より定められている学校給食摂取基準は改訂前の数値のため、エネルギー値を満たしていない場合があ | りますが、主食・主菜・副菜等における食品の使用量は以前と変更ありません。ご理解のほど、お願い申し上げます。 |