

平成30年



9月献立表

太田市立城東中学校

夏休みの食事はみなさんどうでしたか？
まだまだ、暑い日が続きます。
今月は体育祭もあり、外での活動が多くなります。
体調を崩さないためにも、しっかり給食を食べましょうね！



★今月の地場野菜★
石関さん(東長岡)が作ったじゃがいも、たまねぎになります。
美味しく残さず、頂きましょう！



日	曜	飲み物	献立名		体の組織を作る食品群		体の弱子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー
			主食	おかず	1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実	(kcal)
3	月	牛乳	こぎつねご飯	(こぎつねご飯の具) 厚焼き玉子 さつま汁	豚肉・鶏肉 油揚げ・さつま揚げ 卵・豆腐	牛乳	にんじん	椎茸・長ねぎ 枝豆・ごぼう だいこん	ごはん・砂糖 さつまいも こんにゃく	米ぬか油 ごま油	795 33.2 24.7
4	火	牛乳	ごはん	あじの塩焼き 鶏肉とじゃがいものソテー 具沢山味噌汁	あじ 鶏肉 油揚げ	牛乳	ピーマン にんじん ごまつな	たけのこ・えりんぎ キャベツ たまねぎ	ごはん・砂糖 じゃがいも	米ぬか油 ごま油	758 38.7 16.3
5	水	牛乳	ミルクパン	鶏肉のトマトクリーム煮 ごぼうサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ ごぼう きゅうり	パン じゃがいも	米ぬか油 いりごま	809 29.1 31.0
6	木	牛乳	ごはん	春巻き チンジャオロース わかめスープ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン パプリカ	たえのこ・椎茸 たまねぎ 長ねぎ	ごはん・砂糖 春雨	米ぬか油	738 30.3 18.7
7	金	牛乳	ロールパン	ポトフ シーザーサラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも		753 27.6 29.0
10	月	牛乳	ごはん	すき焼き風煮 ポテトサラダ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	はくさい 長ねぎ・椎茸 えのき・きゅうり	ごはん・砂糖 じゃがいも	米ぬか油	786 29.2 24.9
11	火	牛乳	さくらご飯	関東煮 梅肉和え	鶏肉 さつま揚げ ツナ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん キャベツ もやし	ごはん・砂糖 こんにゃく じゃがいも	米ぬか油	740 30.9 14.4
12	水	牛乳	黒パン	なすとトマトのスパゲティ チーズとアーモンドのサラダ	ツナ	牛乳 チーズ	トマト にんじん	たまねぎ なす・きゅうり キャベツ	パン パスタ	オリーブ油 アーモンド	818 29.5 23.2
13	木	牛乳	ごはん	チキンカレー 酢の物	鶏肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり	ごはん・砂糖 じゃがいも	米ぬか油	777 27.1 18.2
14	金	牛乳	食パン	たれ付きハンバーグ ラビオリスープ ジャーマンポテト	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	米ぬか油 バター	771 31.5 26.2
18	火	牛乳	親子丼	(親子丼の具) 彩りミートボールスープ 梨(1/6個)	鶏肉 卵	牛乳	にんじん みつば ほうれん草	たまねぎ しめじ	ごはん・砂糖	米ぬか油	753 31.4 19.0
19	水	牛乳	こめっこばん	ちゃんぽんうどん 海鮮サラダ みたらしたんご	豚肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん・きゅうり たまねぎ・キャベツ はくさい・長ねぎ	パン うどん		740 30.8 18.5
20	木	牛乳	ごはん	ジャージャン豆腐 マカロニサラダ	豚肉 生揚げ ハム	牛乳	にんじん	椎茸・たけのこ キャベツ・コーン 長ねぎ・きゅうり	ごはん・砂糖 マカロニ	米ぬか油 ごま油	864 27.7 32.4
21	金	牛乳	パンプキンパン	新焼き栗コロッケ カレーマカロニ 大根サラダ	豚肉 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり	パン・砂糖 じゃがいも マカロニ	米ぬか油	858 29.1 24.9
25	火	牛乳	ごはん	照り焼きチキン 上州きんぴら なめこ汁	鶏肉・豆腐 豚肉・油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん	なめこ だいこん 長ねぎ	ごはん・砂糖 じゃがいも いりごま	米ぬか油 ごま油	772 29.0 20.0
26	水	牛乳	ごはん	ハンバーグきのこソース コンソメジュリエンヌ	鶏肉 豚肉	牛乳 ウインナー	にんじん	えりんぎ しめじ・たまねぎ えのき・キャベツ	ごはん・砂糖	米ぬか油	766 27.0 21.2
27	木	☆体育祭☆ (給食はありません。)									
28	金	牛乳	ココアパン	すいとん かりかりじゃこサラダ 青リンゴゼリー	豚肉 油揚げ ちりめん	牛乳	にんじん	舞茸・きゅうり だいこん・キャベツ 長ねぎ・椎茸	パン すいとん	いりごま	739 30.2 20.0

※野菜類はすべて加熱してあります。
※都合により献立および食材等を変更する場合があります。
◎給食費口座振替日は、9月26日(水)です。前日までに入金をお願いします。