

令和6年9月分予定献立表(中学校)

那珂市立学校給食センター
TEL:029-298-1102
FAX:029-295-2119

日	献立	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	調味料他	
3 (火)	ごはん 牛乳 ソースとんかつ	牛乳 ◆とんかつ		米 油・砂糖		
	海藻サラダ	◆まぐろ水煮・わかめ・つものまた・こんぶ・まわかめ・寒天・赤ずきのり・白ずきのり	人参・キャベツ・小松菜	ごま油・砂糖	ソース・しょうゆ・みりん	
	けんちん汁	豆腐	人参・大根・ごぼう・ねぎ・干しいたけ	里いも・こんにゃく・油	しょうゆ・酒・みりん・こんぶだし・かつおだし	
4 (水)	ごはん 牛乳 ピピンパ ナムル トックスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉・豆腐	たけのこ・切干大根・しょうが・にんにく 小松菜・きゅうり・人参・もやし ぶなじめじ・人参・玉ねぎ・チンゲンサイ・きくらげ	米 砂糖・油 ごま・ラー油・砂糖・ごま油 トック・油 ◆ナン	酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん しょうゆ・こしょう とりだし・しょうゆ・塩・酒・こしょう	
	5 (木)	牛乳 キーマカレー かぼちゃサラダ ぶどう(2)	牛乳 ぶた肉・大豆・ひよこ豆 にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・トマト・ブロン・枝豆 かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・人参・レモン果汁	油 砂糖・◆ノンエッグマヨネーズ	ワイン・カレー粉・こしょう・ケチャップ・ソース・◆カレールウ(2種類) 塩・こしょう	
	6 (金)	牛乳 はちみつパン 鮭の香草焼き ブロッコリーのサラダ 豆乳のクリームスープ	牛乳 鮭 ◆とり肉水煮 ◆ベーコン・いんげん豆・豆乳	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり にんにく・玉ねぎ・人参・小松菜・エリンギ・とうもろこし・パセリ	油・パン粉 砂糖・油 油・マカロニ・米粉	◆香草ミックス 酢・塩・こしょう とりだし・塩・こしょう
★ 菅谷小学校リクエスト給食 ★						
9 (月)	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 春雨サラダ さつまいものみそ汁	牛乳 とり肉 豆腐・みそ	しょうが 小松菜・きゅうり・キャベツ・人参 人参・大根・ねぎ・えのきだけ	米 油・でん粉 春雨・砂糖・ごま油 さつまいも	しょうゆ・酒 酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし	
	10 (火)	ごはん 牛乳 三色そばろ 大根サラダ とうがんスープ	牛乳 ぶた肉・大豆・◆炒り卵 ◆まぐろ油漬 とり肉	しょうが・枝豆 大根・小松菜・きゅうり・人参 とうがん・人参・ねぎ・チンゲンサイ・干しいたけ	米 油・砂糖 油 油	しょうゆ 酢・塩・こしょう・しょうゆ とりだし・酒・しょうゆ・塩
		11 (水)	ごはん 牛乳 棒餃子 マーボーなす 中華スープ	牛乳 ◆棒餃子 ぶた肉・みそ わかめ・豆腐・◆かまぼこ	なす・人参・たけのこ・干しいたけ・玉ねぎ・ねぎ・にら・にんにく・しょうが 人参・チンゲンサイ・ねぎ・きくらげ	米 油・ごま油・砂糖・でん粉 春雨
12 (木)			ごはん 牛乳 もうかど生揚げのごまがらめ しょうが和え なすのみそ汁	牛乳 ◆もうかでん粉付き・生揚げ わかめ・みそ	しょうが 小松菜・キャベツ・きゅうり・人参・しょうが 人参・玉ねぎ・なす・さやいんげん・ねぎ	米 油・砂糖・ごま コッペパン ◆チョコクリーム
	13 (金)		コッペパン チョコクリーム 牛乳 ボーグビーンズ ガーリックドレッシングサラダ	牛乳 ぶた肉・大豆 ◆まぐろ油漬	人参・玉ねぎ・グリーンピース・トマト キャベツ・小松菜・人参・にんにく・しょうが	油 じゃがいも・油・砂糖 油
		★ お月見献立 ★				
17 (火)		ごはん 牛乳 さんまのかば焼き ごま酢和え いもの子汁	牛乳 ◆さんまでん粉付き 豆腐・みそ・とり肉	小松菜・もやし・キャベツ ねぎ・大根・人参・ごぼう・ぶなじめじ	米 油・砂糖 ごま・砂糖 里いも	しょうゆ・みりん・酒 酢・しょうゆ かつおだし・こんぶだし
	18 (水)	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 パンパンジーサラダ 切り込みコッペパン	◆韓国のみ 牛乳 豆腐・ぶた肉 ◆とり肉水煮	しょうが・玉ねぎ・人参・たけのこ・きくらげ・チンゲンサイ・干しいたけ きゅうり・キャベツ・人参・にんにく	米 油・砂糖・でん粉・ごま油 春雨・砂糖・油・ごま・ラー油 切り込みコッペパン	酒・◆オイスターソース・しょうゆ・こしょう しょうゆ・酢
		19 (木)	牛乳 ソーセージのトマトソースがけ 青のりポテト ワンタンスープ	牛乳 ◆ソーセージ・寒天 青のり とり肉	玉ねぎ・トマト 人参・小松菜・ねぎ・もやし・干しいたけ・しょうが	油・砂糖 じゃがいも ワンタン・油・ごま油
20 (金)			黒糖パン 牛乳 いかなゲツ(2) ペンネカレーソーテー ミートボールスープ	牛乳 ◆いかなゲツ ◆ベーコン ◆ミートボール	玉ねぎ・人参・パセリ・トマト・にんにく 人参・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・エリンギ	米 マカロニ・油
	★ 日本の味めぐり 沖縄県 ★					
	24 (火)	ごはん 牛乳 ししゃもフライ(2) ゴーヤチャンプルー もずくスープ	牛乳 ◆ししゃもフライ(魚卵) ぶた肉・豆腐・◆炒り卵・かつおぶし ◆かまぼこ・もずく	人参・ゴーヤ・もやし 人参・ぶなじめじ・小松菜・玉ねぎ	米 油 ごま油・砂糖	しょうゆ・みりん・酒 酢・しょうゆ かつおだし・こんぶだし しょうゆ・塩・こしょう・酒・かつおぶし・こんぶだし
★ 長寿献立 ★						
25 (水)		ごはん 牛乳 納豆 ひじきの炒め煮 ごまみそ汁	牛乳 ◆納豆 ひじき・◆さつま揚げ ぶた肉・豆腐・みそ	人参・干しいたけ 大根・人参・ごぼう・ねぎ・小松菜	米 こんにゃく・砂糖・油 油・じゃがいも・ごま	しょうゆ・みりん かつおだし・こんぶだし
	26 (木)	とりに南蛮うどん(ソフトめん) 牛乳 きな粉いも キャベツとわかめのサラダ	とり肉・油揚げ 牛乳 きな粉 ◆まぐろ水煮・わかめ	人参・大根・小松菜・ねぎ・ごぼう・干しいたけ キャベツ・人参・きゅうり・チンゲンサイ	ソフトめん・油 さつまいも・油・砂糖・水あめ・でん粉	しょうゆ・塩・酒・みりん・かつおだし・こんぶだし・唐辛子 ◆和風ドレッシング
		27 (金)	牛乳 オムレツのデミグラスソースがけ ポテトサラダ 麦入り野菜スープ	牛乳 ◆オムレツ ◆まぐろ水煮 とり肉	玉ねぎ きゅうり・人参 人参・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・ぶなじめじ・とうもろこし	ココアパン 油 じゃがいも・砂糖・◆ノンエッグマヨネーズ
30 (月)			ごはん 牛乳 ぶた肉のトマトしょうが焼き 辛子和え 美沢山汁	牛乳 ぶた肉・寒天 ◆とり肉油漬 豆腐・昆布・みそ	にんにく・しょうが・トマト・玉ねぎ・にら 小松菜・キャベツ・きゅうり・人参 人参・大根・ぶなじめじ・ねぎ	米 油・砂糖 じゃがいも

※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※献立表に記載してある「卵」とは「鶏卵」のことです。
 ※◆マークの食品は加工品です。
 ※ベーコン、ハム、ソーセージは乳・卵不使用の食物アレルギー対応品を使用しています。
 ※この献立表には微量の食品および調味料は記載されておりません。
 ※給食で使用しているパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖、ココアパウダーなどの副材料を加えたパンもあります。

今月の地場産物(那珂市産)・・・米、ねぎ、にら、こまつな、なす

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	805	30.5	21.2	385	4.7	386	0.89	0.70	36	2.6
基準栄養所要量	830	34.2	23.0	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満