



# 9月 給食献立予定表

行事等	日・曜日	献立	赤		緑		黄		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)	
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのものになる食品				
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	3群 緑黄色 野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく) ビタミンC(食物繊維)	5群 こく類 いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂 (種実) 脂質			
1月	日	セルフタコライス								756 30.3 23.5 388	
		ごはん									
		タコライスの具	豚肉 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく		米	米油		酒 胡椒 カレー粉 フリパウダー
		ポイルドキャベツ	レンズ豆		ピーマン		キャベツ	砂糖	米油		オイスターソース ケチャップ
		牛乳		牛乳							
もずく汁	豆腐	もずく		えのきたけ もやし				醤油 塩 削り節			
乳酸菌飲料(ヤクルト)	かまぼこ			根深ねぎ							
		乳酸菌飲料									
2月	火	ごはん						米	米油	783 26.8 30.2 36.9	
		牛乳		牛乳							
		ハヤシライス	豚肉	チーズ	人参	玉ねぎ しめじ にんにく		砂糖	米油		ハンフレク ケチャップ 鶏がらスープ
		ワカサギのフリッター	大豆粉	わかさぎ		生姜		小麦粉 でん粉	菜種油		ワイン 塩 胡椒 ローリエ
		キャベツときゅうりのサラダ					キャベツ きゅうり	パン粉	米油		醤油 塩
3月	水	セルフ豚丼								758 31.9 29.3 44.0	
		ごはん						米	米油		
		厚揚げ入り豚丼の具	豚肉		人参	玉ねぎ しらたき		砂糖	ごま		醤油 酒 みりん
		冬瓜のみそ汁	油揚げ		小松菜	とうがん キャベツ		でん粉	米油		和風だし 唐辛子粉
		アーモンド小魚	かたくちいわし			えのきたけ		砂糖	アーモンド		削り節
4月	か か 木	ごはん						米	米油	737 27.8 25.2 32.2	
		牛乳		牛乳							
		鯛の蒲焼き	いわし					でん粉 砂糖	菜種油		醤油 酒 みりん
		キャベツとツナの炒め物	まぐろ			キャベツ 玉ねぎ		砂糖	米油		酒 醤油 塩 中華だし
		芋団子汁	鶏肉		葉ねぎ	もやし 大根		じゃが芋	でん粉		醤油 酒 みりん
5月	金	中華めん						中華めん		749 31.0 32.2 40.2	
		牛乳		牛乳							
		五目ラーメン	うずら卵		人参 いら	玉葱 もやし					醤油 ナンプラー フタク 酒
		揚げぎょうざ	豚肉 なると		葉ねぎ	にんにく 生姜		でん粉 小麦粉	菜種油		塩 胡椒 鶏がらスープ
		ピリ辛きゅうり	豚肉		いら	キャベツ 玉ねぎ		砂糖	ごま		醤油 塩
8月	月	ロールパン						パン		784 36.1 31.6 32.8	
		牛乳		牛乳							
		ポークビーンズ	豚肉 ベーコン		人参	玉ねぎ にんにく			米油		ケチャップ ワイン 中濃ソース
		サーモンフライ	いんげん豆		トマト			パン粉 小麦粉 でん粉	菜種油		塩 胡椒 鶏がらスープ
		マセドアンサラダ	さけ				きゅうり どうもろこし	じゃが芋	砂糖		米油
9月	火	菜めし			京菜 大根葉			米 麦 砂糖	米油	785 28.5 23.3 32.0	
		牛乳		牛乳							
		厚焼き玉子	卵					砂糖	でん粉		植物油
		もやしの香味和え			小松菜	もやし		砂糖	ごま油		醸造酢 みりん かつおだし
		肉じゃが	豚肉		人参	玉ねぎ しめじ		じゃが芋	砂糖		醤油 塩 昆布エキス
10月	水	ジャンバラヤ	ウイナー		赤パプリカ	玉ねぎ しめじ		米	バター	754 24.1 35.9 31.6	
		牛乳		牛乳					米油		
		コーンコロッケ				どうもろこし		小麦粉 砂糖	植物油		塩
		うずら卵のスープ	ベーコン 豆腐		人参	キャベツ		パン粉 でん粉	菜種油		
		マスカットのゼリー	うずら卵			マスカット		砂糖	水飴		醤油 塩 胡椒
11月	木	ごはん						米	米油	767 31.4 24.5 28.6	
		牛乳		牛乳							
		鶏肉と野菜の中華カレー炒め	鶏肉 大豆		赤パプリカ	玉ねぎ しめじ		じゃが芋	菜種油		酒 カレー粉 豆板醤 和風だし
		ワンタンスープ	豚肉		人参	グリーンピース		でん粉 砂糖	ごま油		ケチャップ 醤油 酒 フタク
			みそ		小松菜	もやし 玉ねぎ		小麦粉 砂糖			酒 醤油 塩 胡椒
12月	金	ごはん						米	米油	762 35.6 30.8 34.6	
		牛乳		牛乳							
		焼き塩鯖	塩さば			枝豆 しらたき		砂糖	ごま油		醤油 酒 みりん
		大豆の磯煮	大豆	ひじき	人参						和風だし
		お糰と豆腐のみそ汁	油揚げ								削り節
		豆腐 みそ		小松菜	玉ねぎ しめじ		焼き糰				

## 敬老の日

※天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。



# 9月 給食献立予定表



元気の基本!

早寝・早起・朝ごはん

No.2 沼津市立第三中学校共同調理場

行事等	日・曜日	献立	赤		緑		★		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)	
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品				
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	3群 緑黄色野菜 野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく) ビタミンC(食物繊維)	5群 こく類 いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂 (種実) 脂質			
火	16	ごはん 牛乳 豆腐のカレー煮 きびなごのフライ キャベツと小松菜の炒め物	豆腐 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ 椎茸 にんにく 生姜	でん粉	米油	酒 カレー粉 カレー粉 ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒 鶏がらスープ 塩	786 32.2 30.5 430	
	水	17	ごはん 牛乳 スタミナ焼き肉 ポイルドキャベツ 春雨スープ	豚肉 みそ	牛乳	人参 いら	玉ねぎ にんにく キャベツ	でん粉 米油 ごま	豆板醤 酒 醤油 甜麺醤 オイスターソース みりん	730 29.7 26.3 318	
		木	18	ごはん 牛乳 太刀魚の竜田揚げ もやしのごま酢和え わかめとじゃが芋のみそ汁	たちうお	牛乳	小松菜	もやし 玉ねぎ	でん粉 菜種油 砂糖 ごま 菜種油	醤油 みりん 醤油 りんご酢 塩 削り節	755 25.9 33.7 319
			19	クープジュシー 牛乳 つくねの甘辛和え 豆腐と卵のスープ	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参	枝豆	米 麦 砂糖	米油 ごま	酒 シソ油 昆布だし 塩
月	22	黒糖ロールパン 牛乳 メキシカンポークソテー(ポテト) (ソテー) ベーコンと野菜のスープ	じゃが芋 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 生姜	パン 黒砂糖 砂糖	米油 菜種油	塩 デミグラスソース ケチャップ 鶏がらスープ ウスターソース ワイン 塩 胡椒 パセリ粉 ワイン 塩 鶏がらスープ 胡椒 コソメ	768 30.3 31.1 365	
	23 火 勤労感謝の日										
	水	24	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き さつま揚げと野菜の炒め物 お魚団子のすまし汁	鶏肉	牛乳	人参	キャベツ エリンギ 玉ねぎ えのきたけ	砂糖	米油	液体塩こうじ 酒 みりん 塩 胡椒 醤油 和風だし 醤油 酒 塩 鯛だし 削り節	744 30.2 31.5 290
25		ごはん 牛乳 鱈フライ 野菜のオイスターソース炒め キムチスープ	あじ	牛乳	小松菜	キャベツ 筍	パン粉	菜種油	塩 ごま油 醤油 オイスターソース 酒 醤油 シソ油 鶏がらスープ 塩 酢	740 31.2 27.9 351	
金	26	ソフトめん 牛乳 ミートソース ポテトと大豆の唐揚げ サラダのごまドレッシング和え	豚肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく	小麦粉 砂糖	米油	ケチャップ ハツフレック ワイン 鶏がらスープ 塩 胡椒 ツマグ ロリエ 昆布だし 塩 胡椒	800 34.8 28.8 416	
	月	29	りんごロールパン 牛乳 ホキのチリソースがけ ウインナーときくらげのソテー 卵のスープ	ホキ	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく きくらげ キャベツ	でん粉	菜種油 米油	りんご パン ソース ケチャップ ワイン 塩 塩 胡椒 洋風だし 酒 醤油 塩 胡椒 鶏がらスープ 洋風だし	730 32.7 33.5 359
		30	セルラビピンバ (麦ごはん 野菜たっぷりビビンバの具) 牛乳 わかめスープ ヨーグルト	豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	もやし にんにく 生姜	米 麦 砂糖 でん粉	米油 ごま ごま油	酒 醤油 塩 豆板醤 シソ油 鶏がらスープ 醤油 塩 胡椒 中華だし	749 32.3 26.9 444

※海藻や小魚は、えび・かきが生息する地域で採取しています。