令和7	年度		9月	給食献	江宁定	こ 表	No. I	沼津市:	立愛鷹中学校	20回
			あか みどり			*			栄養価	
行	日		主に体をつくる			アを整えるもとになる食品	主にエネルギーのも			エネルギー(kcal)
事	• 曜	献立	群	2群	3群	4群	5群	6群	調味料	たんぱく質 (
等	旧		魚·肉·卵· 豆·豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色 野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類いも・砂糖	油脂 (種実)		脂質 (エネルギー%
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質		カルシウム (mg
=		ご飯	727018 (32	Mil 1963	7,277	C) () ( (X 1/J IOW NE)	米	//1134		
	1	牛乳		牛乳			-1-			734
学期			豚肉		にんじん	たまねぎ			カレー粉・フルーツチャツネ	21.6
船	月	夏野菜カレー			ズッキーニ	にんにく	じゃがいも	米油	ワイン・ウスターソース	23.4
食		及打木ガレ			トマト	しょうが			鶏ガラスープ・洋風だし	308
開									カレーフレーク	
始		ほうれん草のソテー			ほうれん草	キャベツ・にんにく		オリーブ油	塩・こしょう	_
		福神漬け				大根・きゅうり・なす・蓮根				
		<ul><li>冷凍みかん</li><li>ご飯</li></ul>				みかん	*	米油		-
	2	牛乳		牛乳			<b>*</b>			722
	_	焼き塩鯖	塩鯖	1 75						32.4
	火	小松菜のしょうが炒め	かまぼこ		小松菜	キャベツ・しょうが		米油	しょうゆ・塩・和風だし	28.4
		いも団子のみそ汁	油揚げ		にんじん	大根・玉ねぎ	おじゃが餅		鰹だし・和風だし・昆布だし	326
		いも団子のみて汗	みそ			しめじ・ねぎ				
		ご飯					米	米油		
	3	牛乳		牛乳						780
			豚肉		にんじん	にんにく・しょうが	でん粉	米油	しょうゆ・チンタン・酒	29.5
	水	麻婆豆腐	豆腐		ļ	ねぎ・干し椎茸	砂糖	ごま油	唐辛子・豆板醤	27.7
			みそ						テンメンジャン	344
		<b>担</b> げ銃ユ	版本		<u> </u>	七 レベツ・1ー?	小主业	艺练江	こしょう・中華だし	-
		揚げ餃子 ご飯	豚肉		-	キャベツ・にら	小麦粉 米	菜種油		-
	4	牛乳		牛乳	1				1	705
	_	ーれ いわしのしょうが煮	いわし	1 20		しょうが	砂糖		しょうゆ	23.9
	木	ひじきの煮物	油揚げ	ひじき		こんにゃく・蓮根	砂糖		しょうゆ・みりん・酒	25.7
	·	18 0 48 0 4 0 7 7 2 L	豆腐		にんじん	玉ねぎ・しめじ	じゃがいも		鰹だし・和風だし・昆布だし	432
		じゃがいものみそ汁	みそ		小松菜	えのきだけ				
		のりのふりかけ		のり						
		ご飯					米			
	5	牛乳		牛乳						776
		鶏肉とじゃがいもの揚げ煮	鶏肉		にんじん	グリンピース	じゃがいも	菜種油	しょうゆ・酒	31.0
	金		大豆		1=2	T1 ## T10*	砂糖・でん粉		トマトケチャップ 鰹だし・塩・清酒・しょうゆ	28.8
		にらたま汁	かまぼこ・卵 豆腐・みそ		にら	干し椎茸・玉ねぎ もやし	でん粉		整たし・塩・清酒・しょつゆ 和風だし・昆布だし	551
		ご飯	豆腐・みて		-	#\\\C	*	米油	和風だし、蛇布だし	-
	8	牛乳		牛乳			<i>*</i>			739
	Ŭ	鮭フライ	鮭	1 75			パン粉・小麦粉	菜種油		27.3
	月					ごぼう	砂糖	ごま油	しょうゆ・酒・みりん	24.1
		ごぼうと蓮根のきんぴら				蓮根		ごま	和風だし	297
		白玉団子汁	鶏肉		にんじん	大根・しめじ	白玉団子		鰹だし・昆布だし・みりん	
		·	油揚げ			玉ねぎ・ねぎ			和風だし・しょうゆ・酒	
	_	渦巻きパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン		4
	9	牛乳	nr + 1 -	牛乳	1-7-10-7	T 1- 10		3// 2.1	56 11° - 1	728
	dz	+゚- ク レ゙ - \ . ブ	豚肉・大豆		にんじん	玉ねぎ		米油	鶏ガラスープ・ワイン	28.2
	火	ポークビーンズ	ひよこ豆 ウインナー		トマト	にんにく			トマトケチャップ・こしょう ソース・塩	37.5 449
		茎わかめのガーリックソテー	ションリー	茎わかめ	ちんげん菜	キャベツ・にんにく		オリーブ油	しょうゆ・塩・こしょう	444
		ヨーグルト		ヨーグルト	うんけん米	A F V ICHOIC	砂糖	つり ノ川	しょパチン皿・こしょり	-
		ご飯		- , , , , ,	<del>                                     </del>		米			1
	10	牛乳		牛乳						757
沖			豚肉·大豆	チーズ	にんじん	玉ねぎ	砂糖	米油	酒・こしょう・チリパウダー・カレー料	_
縄	水	タコライス	レッドキドニー豆		ピーマン	にんにく			オイスターソース・トマトケチャップ・塩	27.3
料					トマト					721
理		ボイルドレタス				キャベツ・レタス				
		もずくの卵スープ	豆腐・卵	もずく		えのきだけ・ねぎ			しょうゆ・塩・鰹だし	4
		,	なると			大根	±±		中華だし	-
	1.1	中華麺 牛乳		牛乳			麺			
	11	丁北	豚肉	十孔	にんじん	キャベツ・もやし		米油	チンタン・昆布だし	814 28.8
	木		なると		v-NON	ねぎ・しょうが		<b>小</b> //	中華だし・しょうゆ	32.8
	.   .	五目ラーメン	うずらの卵			たけのこ・にんにく			酒・塩・こしょう	304
			//		<u> </u>	きくらげ			, <u> </u>	1 ~~
		去米さ	豚肉		にんじん	キャベツ・玉ねぎ	小麦粉·春雨	菜種油		1
		春巻き			1	たけのこ				1
		バター芋					さつまいも	バター	塩・こしょう	1
		ご飯					米	米油		
	12	牛乳		牛乳						668
		ハンバーグ	豚肉·鶏肉			玉ねぎ				23.8
	金	きのこソース			パプリカ	えりんぎ・にんにく	でん粉	オリーブ油	塩・こしょう	27.6
						マッシュルーム			ワイン	502
		もやしのみそ汁	油揚げ・豆腐		にんじん	キャベツ			鰹だし・昆布だし	
		1	みそ		葉ねぎ	もやし			和風だし	

## 9月 給食献立予定表 No.2 沼津市立愛鷹中学校

20回

令和	/平/	<b></b>	9 H	<del></del> 危限	77.1	と衣	IVO.∠	沿洋巾.	<b>工愛鷹甲字校</b>	20回
行事等	日		あか みどり				*			栄養価
	•		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーのも	とになる食品		エネルギー(kcal)
	曜	献 立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	調味料	たんぱく質 (g)
			魚・肉・卵・	牛乳·乳製品	緑黄色	その他の野菜・果物	こく類	油脂		脂質
	П		豆·豆製品	小魚・海そう	野菜	(きのこ・こんにゃく)	いも・砂糖	(種実)		(エネルギー%)
		黒糖入りロールパン					パン・黒砂糖			
	16	牛乳		牛乳						698
		鶏肉のチリソース焼き	鶏肉						チリソース・しょうゆ・豆板醤・ワイン	32.0
	火	粉ふきいも	_				じゃがいも		塩	33.7
		うずらの卵と野菜のスープ	うずらの卵		にんじん	玉ねぎ・大根			鶏ガラスープ・チンタン	329
			ウインナー		ほうれん草	とうもろこし			洋風だし・しょうゆ・塩・こしょう	
ア		ジャンバラヤ	えび・鶏肉		パプリカ	玉ねぎ	米	バター	塩・こしょう・鶏ガラスープ	
, , ,	17	.1. 431	ウインナー	.1 50	トマト	とうもろこし		米油	チリパウダー・ワイン	708
リュ		牛乳		牛乳				45.47.1		30.2
カ	水	いかメンチカツ	いか			1	小麦粉・パン粉	菜種油		34.1
料理		肉団子汁	鶏肉団子		にんじん	キャベツ			チンタン・酒・塩	373
理		AF	みそ		にら	大根	N/	14.51	こしょう・中華だし	
		ご飯		11.50			*	米油		
	18	牛乳	n= -	牛乳	1-1101	h	The stort	24.21		671
	.1.	同組内	豚肉		にんじん	キャベツ	砂糖	米油	オイスターソース・酒	26.8
	木	回鍋肉	みそ		ピーマン	にんにく	でん粉		豆板醤・テンメンジャン	23.9
			4.71:	4. 1. 1	+ / . 12 , ++	しょうが	± -r	~+ >1	しょうゆ	299
		春雨のスープ	なると	わかめ	ちんげん菜	もやし	春雨	ごま油	鶏ガラスープ・チンタン・中華だし	4
<b> </b>		たかみでを		de- 4. 14	-	玉ねぎ	N/	AL SE	しょうゆ・塩・こしょう・酒	<del>                                     </del>
	10	わかめご飯 牛乳		わかめ			米	米油	塩	
	19		11.4	牛乳			儿丰奶	女廷江	しょうゆ	710
	金	ししゃもの竜田揚げ	ししゃも		1-/10/	十担 ナルヘコ	小麦粉	菜種油		28.4
	壶	体共老	鶏肉		にんじん	大根・たけのこ	砂糖		しょうゆ・酒・和風だし	23.3
		筑前煮	黒はんぺん 生揚げ			こんにゃく	里芋		みりん・昆布だし	421
		が各方	生物り			干し椎茸・いんげん	NZ	水計		
	22	ご飯		4 到			*	米油		673
	22	牛乳	DZ eb	牛乳	1= / 1  /	1 1240 740 **	て小地方	N/ 24-	エッハノ しょさか	29.0
	п	豚肉のしょうが焼き	豚肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ	砂糖	米油	酒・みりん・しょうゆ	
	月		辻担ば ってね		1.40.45	キャベツ	でん粉		· エ 柳 t * 1 日 ナ t * 1	24.5
		つみれ汁	油揚げ・つみれ		小松菜	大根	じゃがいも		酒・鰹だし・昆布だし	342
		が各方	豆腐・みそ				NZ	米油	和だし	
	24	生乳		牛乳			*	<b>木</b> 油		685
	24	あじフライ・しょうゆ	あじ	十孔			パン粉・小麦粉	菜種油	しょうゆ	25.4
	水	あし ノフイ・しょ パタ 茎わかめのオイスターソース炒め	an C	茎わかめ	ちんげん菜	キャベツ	ハン材・小支材	米油	オイスターソース・塩・こしょう	25.4
	小	全わかめのクタイスターノースがめ	豚肉·豆腐	全わかめ	にんじん	こんにゃく・大根		<b>木</b> 油	製だし・昆布だし・酒	371
		豚汁	- 豚肉・豆腐 みそ		KACA	ごぼう・ねぎ			たし・配布だし・酒 和風だし	3/1
		ソフト麺	<i>67</i> (			C 14 / 14 c	麺		11/S(/ C U	1
	25	牛乳		牛乳			<u>@</u>			827
	23	1 10	豚肉	1 40	にんじん	玉ねぎ・しょうが		米油	鶏ガラスープ・塩・こしょう・ナツメグ	37.5
	木	ミートソース	牛肉		トマト	にんにく	<del> </del>	小川	トマトケチャップ・ワイン	35.5
	11		-11/3		1 11	1070101			デミグラスソース・ローリエ	382
		A	大豆	煮干し	かぼちゃ		でん粉	菜種油	塩・こしょう	1 302
		かぼちゃと小魚の唐揚げ		, in 1 U	~ 10 J.L		C 7047J	アーモンド	- <u>m</u> CO&/	1
IJ		ご飯			1		*			1
2	26	牛乳		牛乳			11-			746
ŕ		鶏の唐揚げ	鶏肉	. 70		しょうが	でん粉	菜種油	しょうゆ・酒	26.6
ス			,-,,,,	わかめ・昆布		キャベツ	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・塩	39.7
۲	金	海藻サラダ		とさかのり		とうもろこし		:/	20 x x =1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	354
給		117 # 751	油揚げ	/	にんじん	ごぼう・ねぎ	里芋	ごま油	鰹だし・しょうゆ	1
食		けんちん汁	豆腐			大根・こんにゃく		:/	和風だし	1
		ご飯					米	米油		1
	29	牛乳		牛乳			1		1	741
			豚肉・いか		にんじん	白菜・玉ねぎ	でん粉	ごま油	しょうゆ・酒・塩	30.2
	月	中華丼	うずらの卵		小松菜	たけのこ・干し椎茸			チンタン・中華だし	27.9
						にんにく・しょうが			こしょう・オイスターソース	288
		肉ごぼう包子	豚肉			ごぼう・玉ねぎ	小麦粉			1
		カシューナッツ			1			カシューナッツ		1
IJ		揚げパン			İ		パン・砂糖	菜種油		1
	30	牛乳		牛乳						714
2	00			<b> </b>	にんじん	にんにく・しょうが	じゃがいも	米油	鶏ガラスープ・洋風だし	25.2
ク エ			豚肉		にんしん	1010101	0 ( 3 ( 0	/1./Ш	ための ノヘーノ・イナ風にし	
		ポトフ	豚肉		<i>i-hUh</i>	玉ねぎ・大根	0 ( % ( 0	ЛСЛШ	塩・こしょう	38.8
ェ		ポトフ	豚肉		i-nch		5(3 0	ЛСЛШ		_
ェス		ポトフ	豚肉		小松菜	玉ねぎ・大根	0(300	オリーブ油		38.8

(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。)

猛暑続きの夏休みが終わり、2学期がスタートしました。保護者の皆様はいかがお過ごしでしたか。 9月は、沖縄の郷土料理や海外の料理を提供する予定です。食文化の違いや歴史について考える きっかけになればと思います。また、「鶏の唐揚げ」「揚げパン」など生徒によるリクエスト給食を予定 しています。2学期もよろしくお願いいたします。

早寝・早起き・朝ご飯