9月　給食よていこんだてひょう

令和5年度　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　白河市立東中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ごはん	○	赤魚の香味焼き ほうれん草のごまあえ けんちん汁	牛乳 赤魚　豆腐	ごはん 米油　ごま油　さとう すりごま　ねりごま さといも	ねぎ　ほうれん草　もやし 人参　大根　こんにゃく ごぼう　干ししいたけ	706 kcal 28.3 g 18.3 g 2.8 g
4 月	三色丼	○	もやしのラー油あえ なめこのみそ汁 アップルシャーベット	牛乳 とり肉　たまご　豆腐	ごはん 米油　さとう　ごま油　ごま	玉ねぎ　グリンピース もやし　きゅうり　人参 大根　なめこ　ねぎ　りんご	729 kcal 29.2 g 18.1 g 3.0 g
5 火	黒糖パン	○	鶏肉のマヨネーズ焼き イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳 とり肉　粉チーズ ウィンナー	黒糖パン マヨネーズ　じゃがいも	キャベツ　ブロッコリー コーン　人参　玉ねぎ 小松菜	928 kcal 42.0 g 27.7 g 3.0 g
6 水	ごはん	○	カツオカツ もやしの香味あえ すいとん汁	牛乳 糸かまぼこ　とり肉　油揚げ	ごはん 大豆油　ごま　さとう ごま油　すいとん	キャベツ　もやし　きゅうり 小松菜　白菜　人参 干ししいたけ　ねぎ	754 kcal 21.9 g 17.4 g 3.2 g
7 木	しょうゆラーメン	○	えびシューマイ 中華サラダ	牛乳 とり肉　なると　わかめ えびシューマイ チキンハム	中華めん ごま　マロニー　さとう ごま油	もやし　ねぎ　メンマ コーン　キャベツ　きゅうり 人参	798 kcal 34.2 g 18.2 g 3.1 g
8 金	＜かみかみ献立＞ ごはん	○	豚肉のみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 えのきのみそ汁 かみかみデザート（いもけんぴ・小魚）	牛乳 ぶた肉　とり肉　さつま揚げ 油揚げ　煮干し	ごはん さとう　ごま　米油 じゃがいも　さつまいも	切り干し大根　人参 干ししいたけ　こんにゃく いんげん　えのき　だいこん ねぎ	788 kcal 31.9 g 23.1 g 3.0 g
11 月	ごはん	○	肉だんご ポテトサラダ もずく入りかき玉汁 みかんゼリー	牛乳 ロースハム　もずく　たまご	ごはん じゃがいも　みかんゼリー ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ　きゅうり　人参 えのき　チンゲンサイ	757 kcal 21.7 g 23.0 g 2.4 g
12 火	ごはん	○	ホッケの塩焼き きんぴらごぼう みそちゃんこ	牛乳 ホッケ　ぶた肉 肉だんご　油揚げ	ごはん 米油　さとう　ごま	こんにゃく　ごぼう　人参 いんげん　干ししいたけ　大根 白菜　えのき　ねぎ	740 kcal 32.9 g 20.2 g 3.6 g
13 水	ごはん	○	ギョウザ ホイコーロー ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉　とり肉	ごはん さとう　ごま油　ワンタン	人参　ピーマン　キャベツ ねぎ　もやし　にら　玉ねぎ	770 kcal 27.9 g 19.3 g 2.2 g
14 木	親子かき玉うどん	○	いそあえ いりこ大豆	牛乳 とり肉　たまご　油揚げ なると　のり　大豆　煮干し	ソフト麺 かたくり粉　大豆油　さとう 水あめ　ごま	人参　干ししいたけ　ごぼう 玉ねぎ　小松菜　ほうれん草 もやし	834 kcal 40.2 g 21.2 g 4.0 g
15 金	＜新人戦応援メニュー＞ カツカレーライス	○	豚カツ キャベツのサラダ	牛乳 ぶた肉　豚カツ	ごはん じゃがいも　米油 大豆油　さとう	玉ねぎ　人参　パセリ　りんご キャベツ　きゅうり　コーン	932 kcal 31.2 g 30.6 g 4.4 g
19 火	食パン	○	黒豆きなこクリーム ポテトミートグラタン コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉　チーズ ウインナー	食パン 黒豆きなこクリーム じゃがいも　米油　小麦粉 さとう　ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ　人参　マッシュルー ムキャベツ　きゅうり　コーン 小松菜	959 kcal 32.6 g 36.2 g 3.4 g
20 水	**中体連新人戦のため　弁当持参日**						
21 木	**中体連新人戦のため　弁当持参日**						
22 金	＜ふくしま健康応援メニュー＞ ごはん	○	さばの南部焼き キャベツの浅漬け いろいろ野菜と豚肉のごまみそスープ	牛乳 さば　ぶた肉	ごはん ごま　さとう　じゃがいも ごま油	きゅうり　キャベツ　人参 ピーマン　玉ねぎ　コーン	765 kcal 29.8 g 23.7 g 3.2 g
25 月	＜減塩献立＞ ごはん	○	鶏肉のカレー揚げ 春雨サラダ わかめスープ ぶどうゼリー	牛乳 とり肉　たまご　ロースハム わかめ　豆腐	ごはん かたくり粉　だいず油 はるさめ　ごま　ごま油 さとう　ぶどうゼリー	人参　キャベツ　きゅうり 玉ねぎ　ねぎ	756 kcal 26.9 g 17.7 g 2.2 g
26 火	コッペパン	○	いちごジャム オムレツケチャップソース グリーンサラダ コーンポタージュ	牛乳 オムレツ　生クリーム	コッペパン いちごジャム　バター	キャベツ　ブロッコリー きゅうり　人参　玉ねぎ　コー ン パセリ	939 kcal 32.0 g 29.0 g 4.0 g
27 水	＜せんいたっぷり献立＞ ごはん	○	納豆 塩昆布あえ 肉じゃが 梨	牛乳 納豆　塩昆布　ぶた肉	ごはん ごま　ごま油　じゃがいも さとう　米油	キャベツ　大根　きゅうり 人参　玉ねぎ　干ししいたけ こんにゃく　いんげん　なし	768 kcal 28.8 g 19.6 g 2.4 g
28 木	和風スパゲティ	○	野菜コロッケ フレンチサラダ	牛乳 ウィンナー　のり	スパゲティ バター　米油　大豆油 コロッケ　さとう	えのき　しめじ　玉ねぎ 干ししいたけ　人参　コーン キャベツ　ブロッコリー	705 kcal 24.9 g 21.6 g 2.9 g
29 金	＜お月見献立＞ ごはん	○	お月見ハンバーグ和風ソース 大根サラダ いもだんご汁 お月見ゼリー	牛乳 ハンバーグ　わかめ カニかま　ぶた肉	ごはん さとう　かたくり粉　ごま油 米サラダ油　いももち お月見デザート	えのき　玉ねぎ　大根 きゅうり　人参　白菜　しめじ	796 kcal 27.3 g 19.4 g 2.8 g

計18食　※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

<u>※　給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。</u>

9月栄養価平均　エネルギー801kcal　たんぱく質30.2g　脂質22.5g　食塩相当量3.1g