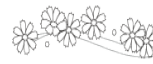




令和3年



9月 献立表



太田市立休泊中学校

一口メモ	日	曜	飲み物	献立名		体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal)
				主食	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
						魚・肉・卵 豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	米・パン・めん いも類・砂糖	油脂 種実	脂質 (g)
長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますので、こまめな水分補給を心がけましょう！ 	1	水	牛乳	背割コッペいちごジャム	焼きそば ヨーグルト和え	豚肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ・もやし・みかん パイン・いちごジャム 栗糰子・ナタデココ	パン 焼きそば麺	米油	838 30.6 22.1
	2	木	牛乳	ごはん	豚肉の南部焼き 野菜ソテー ニラ玉スープ	豚肉 ハム・卵 糸かまぼこ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ・コーン キャベツ 干しいたけ	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま 米油	762 34.9 23.3
	3	金	牛乳	きな粉揚げパン	ワンタンスープ ごぼうサラダ	きな粉 豚肉 なると	牛乳	にんじん にら ブロッコリー	もやし・キャベツ メンマ・きゅうり ごぼうサラダペースト	パン 砂糖 ワンタンの皮	米油 ドレッシング	797 27.4 30.1
	6	月	牛乳	ひじきご飯	(ひじきご飯の具) 厚焼き玉子 豚汁	厚焼き玉子 豚肉・鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	枝豆・水煮たけのこ 長ねぎ・ごぼう 干しいたけ・大根	ご飯・砂糖 じゃがいも こんにゃく	米油	747 32.9 23.3
	7	火	牛乳	ごはん	カミカミかき揚げ(天つゆ付き) キャベツの塩昆布和え あさりのみそ汁	あさり 豆腐	牛乳	にんじん	大根・きゅうり 長ねぎ・キャベツ	ご飯 じゃがいも	米油	840 30.6 27.7
	8	水	牛乳	食パン	ジャーマンポテト 野菜コンソメスープ スライスチーズ	ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ・かぶ キャベツ	パン じゃがいも	米油	751 28.0 30.5
	9	木	牛乳	ごはん	豆腐の中華煮 三色ソテー	豚肉・豆腐 うずら卵 ウインナー	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ・長ねぎ メンマ・コーン 干しいたけ	ご飯 砂糖 片栗粉	米油	748 31.1 25.3
	10	金	牛乳	そばろご飯	(そばろご飯の具) れんこん金平 田舎汁	豚肉 生揚げ 焼竹輪	牛乳	にんじん	枝豆・れんこん 大根・ごぼう 長ねぎ	ご飯・砂糖 じゃがいも こんにゃく	米油 ごま	747 31.7 25.2
	13	月	牛乳	ごはん	さばのみそ煮 辛味ごま和え すいとん	さばのみそ煮 豚肉・油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん	きゅうり・長ねぎ 大根・キャベツ 干しいたけ	ご飯・砂糖 すいとん じゃがいも	米油 ごま	749 31.2 24.3
	14	火	牛乳	ごはん	韓国風焼き肉 春雨サラダ わかめと玉子のスープ	豚肉 卵	牛乳 乾わかめ	にんじん 水菜	玉ねぎ・長ねぎ・コーン きゅうり・キャベツ 干しいたけ・えのき	ご飯 砂糖 春雨	米油 ゴマ油	769 32.2 21.3
15	水	牛乳	黒食パン	肉団子ケチャップ味 枝豆とコーンのソテー 大麦スープ	肉団子 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ・コーン 枝豆・玉ねぎ	パン 大麦	米油 バター	774 30.7 25.2	
16	木	牛乳	ごはん	ソースチキンカツ 香味漬け 豆腐のみそ汁	チキンカツ 豆腐 凍り豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ・大根・長ねぎ きゅうり・たくあん 甘酢しょうが	ご飯 砂糖	米油	748 33.4 23.4	
17	金	牛乳	ミルクパン	八百屋スパゲティ ひじきサラダ ミニゼリー(みかん)	ベーコン ツナ	牛乳 乾ひじき	にんじん 水菜	玉ねぎ・キャベツ しめじ・もやし きゅうり	パン・砂糖 スパゲティ ゼリー	米油 バター ごま	815 30.6 23.5	
21	火	牛乳	豚キムチご飯	(豚キムチご飯の具) ポークシューマイ トック入りわかめスープ	豚肉 シューマイ 鶏肉	牛乳 乾わかめ	にんじん 水菜	キムチ・玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ	ご飯 砂糖 トック	米油 ごま	748 34.3 22.3	
22	水	シヨア	丸パン横切り とろけるプリン(豆乳)	白身魚フライ・ソース ハムマリネ ABCスープ	白身魚フライ ハム ベーコン	シヨア	にんじん 赤ピーマン ほうれん草	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン・マカロニ 豆乳プリン じゃがいも	米油 ドレッシング	773 28.9 26.1	
24	金	牛乳	ソフトフランス	チキンのトマトクリーム煮 カラフルソテー	鶏肉 ハム	牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん・トマト ピーマン 黄ピーマン	玉ねぎ・しめじ キャベツ	パン じゃがいも マカロニ	米油	747 32.6 25.2	
27	月	牛乳	こぎつねご飯	(こぎつねご飯の具) キャベツソテー わかめのみそ汁	豚肉・卵 油揚げ ウインナー	牛乳 乾わかめ	にんじん	枝豆・キャベツ 長ねぎ・玉ねぎ 干しいたけ	ご飯 砂糖 じゃがいも	米油	749 28.3 25.3	
28	火	牛乳	ごはん	麻婆豆腐 ビビンバナムル	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ・もやし 干しいたけ	ご飯 砂糖 片栗粉	米油 ごま	749 31.2 24.0	
29	水	体育祭 (給食はありません。お弁当の用意をよろしくお願いします。)										
30	木	牛乳	麦ご飯	チキンカレー シーザーサラダ	鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ おろしりんご キャベツ	麦ご飯 じゃがいも クルトン	米油	840 31.5 23.7	

今月は数回牛乳が300mlサイズになります。1年生は初めての経験になると思います。



29日には体育祭があります！毎日練習で体を動かす事が多くなります。暑さに負けないためにも3食きちんと食事をして、規則正しい生活を心がけましょう。
※体育祭は給食の提供がありません。



《9月の太田野菜》
岡島さん
じゃがいも



飯塚さん
ピーマン



※ 野菜類はすべて加熱してあります。
※ 都合により献立を変更する場合がありますので、予めご了承下さい。
※ 9月の給食費口座振替日は 9月30日(木)です。前日までに入金をお願いします。



