

令和3年度 9月学校給食献立表 (A献立)

() 中学校

大牟田市中学校給食センター

日	曜	献立名			おもな材料と体内での働き						エネルギー (Kcal) 炭水化物 (g) たんぱく質 (g)
					おもに体の組織をつくる (赤のグループ)		おもに体の調子を整える (緑のグループ)		おもにエネルギーになる (黄のグループ)		
		主食	牛乳	副食	1群 (魚、肉、卵 豆、豆製品)	2群 (牛乳、小 魚、海藻)	3群 (緑黄色 野菜)	4群 (その他の野菜、 果物)	5群 (穀類、いも類、 砂糖)	6群 (油脂)	
8/31	火	ごはん	○	豚キムチ ビーンズサラダ	豚肉、ツナ 大豆 ガルバンゾ豆	牛乳 わかめ	にら	たまねぎ、しめじ にんにく、コーン きゅうり	米 砂糖	菜種油 ごま油	809 112.3 31.4
9/1	水	ごはん	○	はかた一番どりのから揚げ 野菜のおかか炒め きのこ汁	鶏肉	牛乳	ピーマン にんじん	キャベツ、にんにく しめじ、えのき 干しいたけ	米、小麦粉 でん粉 巻きふ	菜種油	844 110.5 34.1
2	木	クロ ワッサン	○	トマトスパゲティ コールスロー 巨峰	ベーコン いか ハム	牛乳 チーズ	トマト にんじん	たまねぎ、しめじ にんにく、コーン キャベツ、巨峰	クロワッサン めん、砂糖	菜種油 マヨネーズ	806 90.9 28.1
3	金	ジャン バラヤ	○	いかフライ いんげんともやしのソテー にらたまスープ	牛ひき肉 ベーコン ガルバンゾ豆 卵	牛乳	ピーマン にんじん いんげん にら	たまねぎ しょうが にんにく、もやし	米、砂糖 小麦粉 パン粉	菜種油 ごま油	771 102.8 29.9
6	月	ごはん	○	はかた地どりの五目煮 むらも汁 一食ふりかけ(のりたまご)	鶏肉 卵 かまぼこ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん いんげん	たけのこ たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま	812 126.4 32.4
7	火	ごはん	○	白身魚の辛子マヨネーズ焼き グリーンサラダ 元気スープ	白身魚 豚肉	牛乳	にんじん 小ねぎ プロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ、もやし	米 砂糖	菜種油 マヨネーズ ごま油	768 103.8 31.0
8	水	麦ごはん	○	マーボーなす 中華サラダ	豚ひき肉 ツナ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん	なす、たまねぎ にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり コーン、干しいたけ	米、麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	757 108.4 25.4
9	木	ミルク パン	○	はかた一番どりのトマト煮 ファイバーサラダ みかんジュース	鶏肉	牛乳 ひじき	トマト かぼちゃ にんじん	なす、たまねぎ にんにく、枝豆 みかん	パン 砂糖	菜種油 マヨネーズ ごま	811 89.4 33.9
10	金	混ぜ ごはん	○	ちくわの磯辺揚げ 野菜の炒め物 白玉と枝豆のすまし汁	竹輪 鶏肉 油揚げ	牛乳 青のり	にんじん いんげん	切干大根、枝豆 干しいたけ キャベツ、コーン	米 白玉餅 砂糖	菜種油	855 126.5 33.7
13	月	ごはん	○	はかた地どりの七味煮 拌三絲	鶏肉、厚揚げ ハム、油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく きゅうり	米 春雨 砂糖	菜種油 ごま油	899 119.8 33.9
14	火	ごはん	○	牛肉じゃがいものきんぴら煮 豆腐のみそ汁	牛肉 豆腐、みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん 小ねぎ	ごぼう たまねぎ	米 じゃがいも こんにゃく	菜種油 ごま	887 130.7 33.3
15	水	麦ごはん	○	酢豚、中華スープ 一食のり佃煮 元気ヨーグルト	豚肉 卵	牛乳 のり佃煮 ヨーグルト	にんじん ピーマン 小ねぎ	たまねぎ たけのこ、コーン 干しいたけ	米、麦 じゃがいも でん粉	菜種油	829 128.9 31.6
16	木	パン	○	豚肉のカレー炒め ミネストローネ ココアクリーム	豚肉 ベーコン ガルバンゾ豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ エリンギ	パン、じゃがいも マカロニ ココアクリーム	菜種油	887 111.6 38.5
17	金	枝豆 ごはん	○	赤魚の南蛮漬け 夏のつべい汁 月見団子	赤魚 鶏肉 竹輪	牛乳 しらす干し	にんじん ピーマン 小ねぎ	たまねぎ、なす 干しいたけ 枝豆	米、月見団子 小麦粉、でん粉 こんにゃく	菜種油	879 125.5 39.7
21	火	ごはん	○	鮭の塩こうじ焼き たこの酢の物 じゃがいものみそ汁	鮭、たこ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖	ごま	770 115.0 37.9
22	水	牛丼	○	酸辣湯 ももゼリー	牛肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ、しめじ しょうが、にんにく	米、砂糖 こんにゃく ももゼリー	菜種油 ごま油	845 122.9 36.1
24	金	チキン 照り焼き バーガー	○	切り干し大根のスープ みかんジュース	鶏肉 ベーコン	牛乳	小ねぎ	キャベツ 切干大根、しめじ たまねぎ、みかん	パン でん粉	菜種油	863 98.7 35.5
27	月	ごはん	○	ジンギスカン炒め トマ玉スープ	牛肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	米 砂糖	菜種油	779 113.1 33.4
28	火	ごはん	○	さばのカレー揚げ きゅうりの昆布和え えのきのみそ汁	さば みそ 油揚げ	牛乳 昆布 わかめ	小ねぎ にんじん	きゅうり えのき たまねぎ	米 小麦粉	菜種油	828 111.9 34.7
29	水	雑穀 ごはん	○	肉団子のうま煮 野菜のごま和え すまし汁	肉団子	牛乳	にんじん 小ねぎ	キャベツ、きゅうり たまねぎ 干しいたけ	米、雑穀 砂糖、でん粉 おはらふ	菜種油 ごま	849 112.0 29.5
30	木	カレー ライス	○	フルーツ合わせ	牛肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	たまねぎ にんにく、しょうが 甘夏、パイン みかん、黄桃	米、麦 小麦粉、砂糖 じゃがいも	菜種油 バター	934 143.9 30.0

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。

長い夏休みが終わり、生活リズムが崩れている人はいませんか?「一日のスタートは朝ごはんから」と言われるほど、朝ごはんは重要です。毎日しっかり朝ごはんを食べて体のスイッチを入れてから登校するようにしましょう。

令和3年度 9月学校給食盛付表 (A 献立)

大牟田市中学校給食センター

() 中学校

おねがい

巨峰の皮を器やお盆に付けたままにすると、色素がついてとれなくなってしまう。
ぶどうの皮や種は必ず食器から外して食缶に返しましょう。



<p>8月31日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>ビーンズサラダ 小皿</p> <p>大皿</p> <p>ごはん 豚キムチ</p>	<p>9月1日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>はかた一番どりのから揚げ (3個) 野菜のおかか炒め 大皿</p> <p>大皿</p> <p>小皿</p> <p>ごはん きのこと汁</p>	<p>2日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>巨峰 (6粒くらい) 小皿</p> <p>コールスロー 小碗</p> <p>小碗です</p> <p>大皿</p> <p>クロワッサン トマトスパゲティ</p>	<p>3日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>いかフライ いんげんともやしのソテー 大皿</p> <p>大皿</p> <p>小碗</p> <p>ジャンバラヤ にらたまスープ</p>	
<p>6日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>はかた地どりの五目煮 大皿</p> <p>一食ふりかけ (のりたまご) 小皿</p> <p>大皿</p> <p>小碗</p> <p>ごはん むらくも汁</p>	<p>7日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>白身魚の辛子マヨネーズ焼き グリーンサラダ 大皿</p> <p>大皿</p> <p>小碗</p> <p>ごはん 元氣スープ</p>	<p>8日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>中華サラダ 小皿</p> <p>大皿</p> <p>大皿</p> <p>小碗</p> <p>ごはん マーボーなす</p>	<p>9日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>みかんジュース 小皿</p> <p>ファイバーサラダ 小皿</p> <p>大皿</p> <p>ミルクパン</p> <p>はかた一番どりのトマト煮</p>	<p>10日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>ちくわの磯辺揚げ (2本) 野菜の炒め物 大皿</p> <p>大皿</p> <p>小碗</p> <p>混ぜごはん 白玉と枝豆のすまし汁</p>
<p>13日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>パンサンズウ 拌三絲 小皿</p> <p>大皿</p> <p>大皿</p> <p>小碗</p> <p>ごはん はかた地どりの七味煮</p>	<p>14日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>牛肉とじゃがいものきんぴら煮 大皿</p> <p>大皿</p> <p>小碗</p> <p>ごはん 豆腐のみそ汁</p>	<p>15日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>元氣ヨーグルト 大皿</p> <p>酢豚 大皿</p> <p>一食のり佃煮 小皿</p> <p>大皿</p> <p>小碗</p> <p>ごはん 中華スープ</p>	<p>16日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のカレー炒め 大皿</p> <p>ココアクリーム 小碗</p> <p>食パン</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>17日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>食育の日</p> <p>● 月見団子 大皿</p> <p>赤魚の南蛮漬け 大皿</p> <p>大皿</p> <p>小碗</p> <p>枝豆ごはん 夏のっぺい汁</p>
<p>20日(月)</p> <p>敬老の日</p> <p>大皿</p> <p>大皿</p> <p>小碗</p> <p>ごはん じゃがいものみそ汁</p>	<p>21日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>和食の日</p> <p>鮭の塩こうじ焼きたこの酢の物 大皿</p> <p>大皿</p> <p>小碗</p> <p>ごはん じゃがいものみそ汁</p>	<p>22日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>ももゼリー 大皿</p> <p>牛丼の具 大皿</p> <p>のせて食べる</p> <p>大皿</p> <p>小碗</p> <p>ごはん サンラータン酸辣湯</p> <p>牛丼</p>	<p>23日(木)</p> <p>秋分の日</p> <p>大皿</p> <p>大皿</p> <p>小碗</p> <p>切り干し大根のスープ</p> <p>チキン照り焼きバーガー</p>	<p>24日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>みかんジュース 大皿</p> <p>照り焼きチキン 線キャベツ 大皿</p> <p>はさんで食べる</p> <p>丸パン</p> <p>小碗</p> <p>切り干し大根のスープ</p> <p>チキン照り焼きバーガー</p>
<p>27日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>ジンギスカン炒め 大皿</p> <p>大皿</p> <p>小碗</p> <p>ごはん トマトスープ</p>	<p>28日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>さばのカレー揚げ きゅうりの昆布和え 大皿</p> <p>大皿</p> <p>小碗</p> <p>ごはん えのきのみそ汁</p>	<p>29日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>肉団子のうま煮 (7個くらい) 野菜のごま和え 大皿</p> <p>大皿</p> <p>小碗</p> <p>ごはん 雑穀ごはん すまし汁</p>	<p>30日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>フルーツ合わせ 小皿</p> <p>大皿</p> <p>小碗</p> <p>カレールウ</p> <p>かけて食べる</p> <p>麦ごはん</p> <p>いつもより多めです</p> <p>カレーライス</p>	<p>はかた地どりと はかた一番どりを 使用します</p> <p>「はかた地どり」はうまみが強く、煮物などに適しています。「はかた一番どり」はかたすぎず、やわらかすぎず、から揚げなどに適しています。それぞれの特徴を生かして、メニューに取り入れました。お楽しみに。</p>

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。