

令和3年度 9月学校給食献立表 (B 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 | ○ | 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 |
| 9/1 | 水 | ごはん | ○ | 豚キムチ ピーズサラダ | 豚肉、ツナ 大豆 ガルバンソ豆 | 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 |
| 2 | 木 | 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 ガルバンソ豆 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 |
| 3 | 金 | クロ ワッサン | ○ | トマトスバゲティ 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 マネズ | 806 90.9 28.1 |
| 6 | 月 | 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 ブロッコリー | キャベツ きゅうり たまねぎ、もやし | 米 砂糖 | 菜種油 マネズ ごま油 | 768 103.8 31.0 |
| 7 | 火 | ごはん | ○ | はかた地どりの五目煮 むらくも汁 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 |
| 8 | 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 |
| 9 | 木 | 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 |
| 10 | 金 | 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 マネズ ごま | 811 89.4 33.9 |
| 13 | 月 | 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 |
| 14 | 火 | 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 |
| 15 | 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 |
| 16 | 木 | 枝豆 ごはん | ○ | 赤魚の南蛮漬け 夏のっぺい汁  | 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 |
| 17 | 金 | 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 ガルバンソ豆 | 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 |
| 21 | 火 | 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 |
| 22 | 水 | 和食の日 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 |
| 24 | 金 | 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 |
| 27 | 月 | 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 |
| 28 | 火 | 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 |
| 29 | 水 | 雑穀 ごはん | ○ | 豚肉のオイスターソース炒め 三絲湯 | 豚肉 油揚げ | 牛乳 | にんじん 小松菜 | たまねぎ、もやし 干しいたけ しょうが | 米 雑穀 春雨 | 菜種油 ごま油 | 849 112.0 29.5 |
| 30 | 木 | 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 |

※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 (B 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ので、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>はかた一番どりのから揚げ (3個) 野菜のおかか炒め</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん きのこ汁</p> | <p>9月1日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>小皿</p> <p>大碗 大皿 ごはん 豚キムチ</p> | <p>2日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>いかフライ いんげんともやしのソテー</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ジャンバラヤ にらたまスープ</p> | <p>3日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>巨峰 (6粒くらい)</p> <p>小皿 コールスロー</p> <p>小碗です 小碗</p> <p>クロワッサン 大皿 トマトスパゲティ</p> |
| <p>6日(月)</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</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん 元気スープ</p> | <p>7日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>はかた地どりの五目煮</p> <p>大皿</p> <p>一食ふりかけ (のりたまご)</p> <p>大碗 小碗 ごはん むらくも汁</p> | <p>8日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>元気ヨーグルト</p> <p>酢豚</p> <p>大皿</p> <p>一食のり佃煮</p> <p>大碗 小碗 麦ごはん 中華スープ</p> | <p>9日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>ちくわの磯辺揚げ (2本) 野菜の炒め物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 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>牛肉とじゃがいもの きんぴら煮</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん 豆腐のみそ汁</p> | <p>14日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>パンサンズウ 拌三絲</p> <p>小皿</p> <p>大碗 大皿 ごはん はかた地どりの七味煮</p> | <p>15日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>中華サラダ</p> <p>小皿</p> <p>大碗 大皿 麦ごはん マーボーなす</p> | <p>16日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>食育の日</p> <p>月見団子</p> <p>赤魚の南蛮漬</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 枝豆ごはん 夏のついで汁</p> |
| <p>20日(月)</p> <p>敬老の日</p> <p>ももゼリー</p> <p>牛井の具</p> <p>大皿</p> <p>のせて食べる</p> <p>大碗 小碗 ごはん サンラータン 酸辣湯</p> <p>牛井</p> | <p>21日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>鮭の塩こうじ焼きたこの酢の物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん じゃがいものみそ汁</p> | <p>22日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>和食の日</p> <p>秋分の日</p> | <p>23日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>フルーツ合わせ</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>かけて食べる</p> <p>麦ごはん 小碗 いつもより多めです カレールウ</p> <p>カレーライス</p> |
| <p>27日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>さばのカレー揚げ きゅうりの昆布和え</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん えのきのみそ汁</p> | <p>28日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>ジンギスカン炒め</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん トマトスープ</p> | <p>29日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のオイスターソース炒め</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 雑穀ごはん サンスタタン 三絲湯</p> | <p>30日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>みかんジュース</p> <p>照り焼きチキン 線キャベツ</p> <p>大皿</p> <p>はさんで食べる</p> <p>丸パン 小碗 切り干し大根のスープ</p> <p>チキン照り焼きバーガー</p> |

はかた地どりと
はかた一番どりを
使用します

「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。

※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。