



# 献立だより

◎今月の目標  
「食べ物の栄養を知らう」

中学校

日 曜日	こんだてめい	体をつくるもとになる食べ物		体の調子を整えるもとになる食べ物		エネルギーのもとになる食べ物		エネルギー たんぱく質	備 考
		無機質	たんぱく質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
1 月	ごはん					米		772Kcal  26.4g	今月の 地場産の野菜  ・じゃがいも ・たまねぎ ・にんじん ・根深ねぎ
	牛乳	牛乳							
	ちくわの磯辺揚げ	あおさ	ちくわ			小麦粉・でん粉	油		
	たくあんともやしの おおか炒め		かつお節	こまつな	たくあん・もやし		ごま油		
2 火	肉じゃが		豚肉	にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらたき・砂糖	油	744Kcal  32.8g	
	角型食パン					パン			
	メイプルジャム					水あめ・砂糖 メイプルシロップ			
	牛乳	牛乳							
3 水	豆腐のミートグラタン	チーズ	豚肉・鶏肉・豆腐	にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく	砂糖	油	755Kcal  32.9g	
	ポトフスープ		ウインナー	にんじん	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	油		
	ごはん					米			
	牛乳	牛乳							
4 木	生揚げと豚肉のみそ炒め		豚肉・生揚げ・みそ	にんじん・ピーマン	キャベツ・しょうが	砂糖・でん粉	油	756Kcal  36.8g	
	鶏団子とはるさめのスープ	わかめ	鶏肉	こまつな	たまねぎ・もやし	はるさめ・でん粉 パン粉	ごま油		
	セルフフィッシュバーガー 背割りロールパン					パン			
	牛乳	牛乳							
5 金	たらフライ		たら			パン粉・小麦粉	油	829Kcal  26.9g	
	ゆでキャベツ				キャベツ				
	タルタルソース		大豆		ピクルス・たまねぎ	砂糖	油		
	牛乳	牛乳							
8 月	ポークビーンズ	チーズ	大豆・豚肉	にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ		油・クリーム	757Kcal  26.7g	
	麦ごはん					米・麦			
	チキンカレー		鶏肉・大豆 ひよこ豆	にんじん	たまねぎ・にんにく しょうが・りんご	じゃがいも・小麦粉	油		
	牛乳	牛乳							
9 火	スパゲッティ入り 野菜ソテー		ウインナー	にんじん	キャベツ・コーン にんにく	スパゲッティ	油・オリーブ油	752Kcal  33.0g	
	甘夏ゼリー				なつみかん	砂糖			
	ごはん					米			
	牛乳	牛乳							
10 水	みそラーメン 中華めん					中華めん		804Kcal  37.0g	
	みそラーメンスープ	わかめ	豚肉・みそ かまぼこ	にんじん	キャベツ・たまねぎ コーン・根深ねぎ にんにく・しょうが		油・ごま油		
	牛乳	牛乳							
	焼きぎょうざ 2個		鶏肉・豚肉	にら	キャベツ・たまねぎ	でん粉・小麦粉	油		
11 木	野菜とはるさめの炒め物		鶏肉	にんじん・こまつな	もやし	はるさめ・砂糖	ごま油	797Kcal  27.5g	
	ごはん					米			
	牛乳	牛乳							
	さけと大豆のねぎソース和え		さけ・大豆		根深ねぎ・にんにく しょうが	砂糖・でん粉	油		
12 金	すいとん汁		鶏肉・油揚げ	にんじん ほうれんそう	だいこん	小麦粉		796Kcal  29.9g	
	ロールパン					パン			
	黒豆きなこクリーム	乳製品	きなこ			砂糖	油		
	牛乳	牛乳							
15 月	ほうれん草オムレツ		卵	ほうれんそう		でん粉	油	敬老の日	
	マッシュポテト			パセリ		じゃがいも	バター クリーム		
	ミネストローネ		鶏肉	にんじん・トマト	たまねぎ・キャベツ にんにく	マカロニ	油・オリーブ油		
	牛乳	牛乳							
15 月	ごはん					米		796Kcal  29.9g	
	牛乳	牛乳							
	まぐろフライ		まぐろ		たまねぎ	パン粉・小麦粉	油		
	大豆の磯煮	ひじき	大豆・豚肉 さつま揚げ	にんじん さやいんげん		こんにゃく・砂糖	油		
15 月	さつまいものみそ汁		鶏肉・豆腐 油揚げ・みそ	こまつな	だいこん	さつまいも		敬老の日	
	ごはん					米			
	牛乳	牛乳							
	さけと大豆のねぎソース和え		さけ・大豆		根深ねぎ・にんにく しょうが	砂糖・でん粉	油		

日 曜日	こんだてめい	体をつくるもとになる食べ物		体の調子を整えるもとになる食べ物		エネルギーのもとになる食べ物		エネルギー たんぱく質	備 考	
		無機質	たんぱく質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
16	カレーうどん							800Kcal		
	うどん					うどん				
	カレーうどん汁		鶏肉・かまぼこ 油揚げ・大豆	にんじん	たまねぎ・根深ねぎ にんにく・しょうが	小麦粉	油			
	牛乳	牛乳								
火	かぼちゃコロッケ		豚肉	かぼちゃ	たまねぎ	砂糖・パン粉 でん粉・小麦粉	油	31.6g		
	もやし炒め物			にんじん・こまつな	もやし		ごま油			
	ごはん					米				
17	牛乳	牛乳						785Kcal		
	さばのねぎみそかけ		さば・みそ		根深ねぎ	砂糖				
	しらたき炒め		豚肉・さつま揚げ	にんじん さやいんげん		しらたき・砂糖	油	30.7g		
	かきたま汁		豆腐・卵	にんじん・こまつな	たまねぎ えのきたけ	でん粉				
18	黒糖入りロールパン					パン・黒砂糖		804Kcal		
	牛乳	牛乳								
	ミートボールシチュー		鶏肉・豚肉・大豆	にんじん	たまねぎ・しめじ にんにく	じゃがいも・でん粉 小麦粉・水あめ	油			
	ワインナーと野菜のソテー		ワインナー	ほうれんそう	キャベツ・コーン		油	28.4g		
木	手作りアップルパイ				りんご	小麦粉・砂糖	マーガリン			
	ごはん					米				
	牛乳	牛乳								
19	チキンと野菜の甘酢がらめ		鶏肉	にんじん・トマト ピーマン	たまねぎ・なす しょうが	じゃがいも・砂糖 でん粉	油	805Kcal	31.7g	
	豆腐のねぎ塩スープ		豚肉・豆腐 かまぼこ		もやし・キャベツ 根深ねぎ		油			
	ごはん					米				
22	牛乳	牛乳						751Kcal		
	チキンカツ		鶏肉			パン粉・小麦粉	油			
	キャベツとこんぶの炒め物	塩昆布		にんじん・こまつな	キャベツ		ごま油			
	根菜のごまキムチ汁		鶏肉・豆腐・みそ		もやし・ごぼう だいこん	じゃがいも	油・ごま	28.2g		
23	秋分の日									
24	ごはん					米		755Kcal		
	牛乳	牛乳								
	厚焼き玉子		卵			砂糖・でん粉	油			
	じゃがいものそぼろ煮		鶏肉	にんじん	たまねぎ・えだまめ しょうが	じゃがいも・砂糖	油	28.1g		
豆腐とだいこんのみそ汁		豆腐・油揚げ・みそ	ほうれんそう 粟ねぎ	だいこん・たまねぎ						
25	焼きそばパン					パン		770Kcal		
	背割りロールパン									
	ソース焼きそば	あおさ	豚肉	にんじん・ピーマン	たまねぎ・もやし キャベツ	中華めん	油			
	牛乳	牛乳								
木	たまご入りコーンスープ		鶏肉・卵・豆腐	こまつな	たまねぎ・コーン	でん粉	油	33.5g		
26	ごはん					米		748Kcal	深良・富岡 給食なし	
	牛乳	牛乳								
	さわらの西京焼き		さわら・みそ							
	こんにゃくの炒り煮		豚肉・さつま揚げ	にんじん さやいんげん		こんにゃく・砂糖	油・ごま油	34.2g		
じゃがいものみそ汁		豆腐・油揚げ・みそ	こまつな	だいこん・たまねぎ	じゃがいも					
29	ごはん					米		768Kcal		
	牛乳	牛乳								
	豚キムチ		豚肉・みそ	にら	たまねぎ・キャベツ にんにく はくさいキムチ	砂糖	ごま油			
	ワンタンスープ		鶏肉	にんじん・こまつな	たまねぎ・もやし	小麦粉	油・ごま油	31.4g		
月	レモンゼリー				レモン	砂糖・水あめ				
30	りんごチップ入りロールパン				りんご	パン・砂糖		775Kcal		
	牛乳	牛乳								
	ジャーマンポテト		ワインナー	パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも	オリーブ油			
	チリコンカン		豚肉・大豆	にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく マッシュルーム	砂糖	油	34.0g		

9月の旬の食材：かぼちゃ・トマト・なす・ぶどう・くり・しいたけ・さんま

\*都合により献立を変更する場合があります。

裾野市栄養士会

## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

<p><b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん、パン、めん類</p>	<p><b>主菜</b> (主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず</p>	<p><b>副菜</b> (主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物</p>
--	---	---

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

<p>牛乳・乳製品</p>	<p>果物</p>
---------------	-----------



<p>果物</p>	<p>牛乳・乳製品</p>
<p>主食</p>	<p>主菜</p>
	<p>副菜</p>

毎日の食生活にエネルギーを補給しよう！

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。