



9月 学校給食献立表

令和2年度発行
東広島北部学校給食センター

中学校

日	献立名	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギーたんぱく質塩分	日	献立名	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギーたんぱく質塩分
		魚・肉・卵豆・豆製品	牛乳・乳製品小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類・いも類砂糖	油脂・種実				魚・肉・卵豆・豆製品	牛乳・乳製品小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類・いも類砂糖	油脂・種実	
1火	牛乳 ごはん 春雨炒め 中華あえ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンツアイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	754 kcal 28.8 g 2.0 g	18金	牛乳 ごはん まごわやさしいま煮 カリポリサラダ	だいず とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	こんにゃく ほししいたけ きゅうり だいこん	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	775 kcal 27.5 g 2.1 g
2水	牛乳 黒糖パン 鶏肉のラタトゥイユソース オニオンスープ	世界の料理 (フランス) とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	あかピーマン トマト にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし きピーマン	こくとうパン	あぶら オリーブあぶら バター	794 kcal 32.5 g 3.3 g	21月	敬老の日							
3木	牛乳 ごはん がんもどきの五目煮 はりはり漬け	とりにく がんもどき	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ しいたけ きりぼしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう		781 kcal 31.6 g 2.1 g	22火	秋分の日							
4金	牛乳 ごはん さばの味噌がらめ 添え野菜 冬瓜汁	さば みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん ねぎ	しょうが キャベツ とうがん しめじ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	799 kcal 34.7 g 2.2 g	23水	牛乳 バターパン チリコンカン 夏みかんのサラダ	ぶたにく レッドキドニー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり なつみかん	バターパン じゃがいも さとう	あぶら	783 kcal 28.2 g 3.6 g
7月	振替休日								24木	牛乳 ごはん 鮭の塩焼き ゆかりあえ 豆まめみそ汁 ぶどうゼリー	さけ とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ ねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも ぶどうゼリー	あぶら	734 kcal 33.0 g 2.0 g
8火	牛乳 あなごめし (しょうゆごはん あなごめしの具) いか天ぷら わかめとじゃこの酢の物	郷土料理 あなご あぶらあげ きんしたまご いかてんぷら	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん	しめじ ごぼう グリーンピース キャベツ きゅうり	こめ さとう	あぶら ごま	798 kcal 28.6 g 3.2 g	25金	牛乳 ごはん 親子煮 磯香あえ	とりにく たまご ちくわ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	760 kcal 27.1 g 2.5 g
9水	牛乳 コッペパン チーズクリーム ささみフライ コーンキャベツ 熱く燃える!!Cスープ	ひろしま給食 ささみフライ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズクリーム	にんじん こまつな トマト	キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ えだまめ	こくとうパン じゃがいも さとう	あぶら	814 kcal 32.9 g 3.4 g	28月	牛乳 ごはん 肉豆腐 ごま酢あえ 小魚アーモンド	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう ごさかな アーモンド	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ こんにゃく グリーンピース もやし	こめ さとう	ごま	779 kcal 29.6 g 2.3 g
10木	牛乳 ごはん 生揚げの オイスターソース煮 ひじきのナムル	ぶたにく なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しめじ もやし きゅうり	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	750 kcal 32.3 g 1.9 g	29火	牛乳 ごはん きびなごのから揚げ ゆず塩きゅうり さつま汁	郷土料理 (鹿児島県) とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ	きゅうり ゆず たまねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	738 kcal 30.8 g 2.3 g
11金	牛乳 ごはん 鶏肉と大豆のさっぱり煮 つけものあえ	とりにく だいず うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	こんにゃく しょうが もやし きゅうり たくあん	こめ さとう でんぶん	ごま	810 kcal 31.6 g 1.6 g	30水	牛乳 パンパン じゃがいものミルク煮 ツナサラダ	ベーコン とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	パンパン じゃがいも さとう	バター	825 kcal 28.8 g 3.3 g
14月	牛乳 ごはん チキチキレモン おこめんサラダ	ひろしま給食 とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しめじ しょうが にんにく レモン きゅうり キャベツ	こめ でんぶん さとう おこめん	あぶら ごまあぶら	801 kcal 32.5 g 1.9 g	15火	牛乳 ごはん 豚肉と豆腐の中華煮 パンサンスー	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ もやし きゅうり	こめ さとう でんぶん はるさめ	ごま ごまあぶら	746 kcal 31.1 g 2.2 g
16水	牛乳 コッペパン いちごジャム 野菜とパスタのスープ煮 フレンチサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン いちごジャム スパゲティ じゃがいも さとう	あぶら	815 kcal 29.2 g 3.3 g	17木	牛乳 古代米ごはん さんまのかば焼き ピーマンごまあえ ゆめまる汁	食育の日 さんま あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ	しょうが もやし たまねぎ とうがん しめじ	こめ くろまい さとう でんぶん	あぶら ごま	807 kcal 28.0 g 2.8 g



9月の東広島産食材
米・・・豊栄町産(あきさかり)
冬瓜、青ねぎ、ピーマン、アスパラガス



*物資の都合により 献立を変更をすることがあります。
*こんにゃくについて
こんにゃくは いも類(5群)に分類されますが 体内の働きで「おもに体の調子を整えるもとになる食べ物(4群)」に分類しています。