

令和2年度 9月献立表

伊豆の国市立
韭山中学校

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	＜赤＞ おもに体をつくる もとなる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整える もとなる食品	＜黄＞ おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質	お 知 ら せ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	火	麦ご飯				精白米 麦		826kcal 35.8g 28.1%	
		さばのみりん焼き	さば				ごま		
		じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 ちくわ		こんにやく たけのこ 人参 枝豆	じゃがいも 砂糖 片栗粉	油		
		豆腐ともやしのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		もやし チンゲン菜 根深ねぎ				
		豆乳プリン	豆乳			砂糖 水あめ	油		
2	水	ロールパン		脱脂粉乳		砂糖 小麦粉	ショートニング	825kcal 33.7g 35.9%	
		ポテトグラタン	鶏肉	牛乳(加熱) チーズ(加熱)	玉ねぎ しめじ パセリ	じゃがいも 小麦粉	油 バター		
		和風サラダ	ハム	わかめ	きゅうり キャベツ	砂糖	油 ごま		
		イタリアンスープ	ベーコン		にんにく 玉ねぎ 人参	シエルマカロニ	油		
3	木	麦ご飯				精白米 麦		814kcal 32.6g 33.2%	
		生揚げの四川煮	豚肉 みそ 生揚げ		にんにく しょうが 根深ねぎ	砂糖 片栗粉	油		
		ナムル	ハム		もやし 人参 小松菜 にんにく	砂糖	ごま ごま油		
		梨			梨				
4	金	麦ご飯				精白米 麦		814kcal 30.7g 28.1%	
		揚げ鶏の甘酢がけ	鶏肉			砂糖 片栗粉	油		
		わかめのお浸し		わかめ	小松菜 人参 キャベツ				
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		こんにやく 干しいたけ 人参 ごぼう 大根 根深ねぎ チンゲン菜		ごま油		
		かき氷(ソーダ味)			りんご果汁 ライム果汁	砂糖			
7	月	麦ご飯				精白米 麦		823kcal 29.9g %	
		ポークカレー	豚肉	ヨーグルト (加熱) チーズ(加熱)	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参	じゃがいも	油		
		ひじきサラダ	ハム	ひじき	人参 もやし 枝豆	砂糖	ごま		
		冷凍みかん			みかん				
8	火	チャーハン	焼き豚		玉ねぎ 人参 ピーマン	精白米	ごま油 油	818kcal 32.8g 31.4%	
		白身魚のチリソース	ホキ		にんにく しょうが 根深ねぎ 玉ねぎ トマトピューレー	片栗粉 砂糖	油 ごま油		
		とうもろこしのスープ	ベーコン 卵		玉ねぎ 人参 とうもろこし チンゲン菜	片栗粉	油		
		ぶどう			ぶどう				
9	水	揚げパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング 油	837kcal 34.2g 39.2%	
		鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉 みそ		根深ねぎ しょうが	砂糖			
		海草サラダ	ハム	海草ミックス	きゅうり 小松菜 キャベツ	砂糖	ごま油		
		ミネストローネ	ベーコン	チーズ(加熱)	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 とうもろこし トマト(缶詰) パセリ	シエルマカロニ じゃがいも	バター		
10	木	菜飯	かつお節		青菜	精白米 麦 砂糖		806kcal 34.0g 29.4%	
		松風焼き	鶏肉 卵 みそ	牛乳(加熱) あおのり	玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖	ごま 油		
		ほうれん草のごま和え			ほうれん草 キャベツ 人参	砂糖	ごま		
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	玉ねぎ 根深ねぎ				
11	金	麦ご飯				精白米 麦		802kcal 32.8g 24.4%	
		豆腐のみそ炒め	豚肉 みそ 焼き豆腐		しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ ピーマン	片栗粉 砂糖	油		
		粉ふきいも			パセリ	じゃがいも			
		根菜のすまし汁	鶏肉		ごぼう 大根 人参 小松菜 根深ねぎ こんにやく		油		
		オレンジ			オレンジ				
14	月	麦ご飯				精白米 麦		808kcal 31.6g 25.5%	
		豚肉とピーマンの炒め物	豚肉		しょうが にんにく たけのこ 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
		中華サラダ	ハム		きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油		
		ワンタンスープ	豚肉		人参 玉ねぎ きくらげ チンゲン菜 キャベツ 根深ねぎ	ワンタンの皮	油		
		グレープフルーツ			グレープフルーツ				

献立表は、裏面に続きます。

15	火	麦ご飯				精白米 麦		804kcal 32.7g 24.6%	
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 卵	あおのり		小麦粉	油		
		納豆和え	納豆 かつお節		小松菜 人参				
		豚汁	豚肉 みそ		ごぼう 大根 人参 こんにゃく 根深ねぎ	じゃがいも	油		
		ソフトクリームヨーグルト		乳製品		砂糖			
16	水	食パン		脱脂粉乳		砂糖 小麦粉	ショートニング	800kcal 33.0g 42.7%	
		黒豆きなこクリーム		きなこ 乳製品		水あめ	油		
		スペイン風オムレツ	卵 ハム	チーズ(加熱) 牛乳(加熱)	玉ねぎ 赤パプリカ ピーマン	じゃがいも	バター		
		ボロニアカツ	鶏肉			米パン粉 砂糖 ポテトフレーク 片栗粉	油		
		コンソメスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 とうもろこし チンゲン菜		油		
17	木	コーンピラフ	ベーコン		玉ねぎ 人参 とうもろこし	精白米	バター	801kcal 32.4g 34.7%	
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト (加熱)					
		ツナサラダ	マグロフレーク		キャベツ きゅうり 人参	砂糖	油		
		白玉団子ときのこのスープ	ベーコン 鶏肉		玉ねぎ えのき しめじ チンゲン菜	白玉団子	油		
18	金	こぎつねご飯	鶏肉 油揚げ		しょうが にんじん 枝豆	精白米 砂糖	油	802kcal 40.1g 25.7%	
		鮭の西京焼き	鮭 みそ		しょうが				
		はるさめ炒め	ハム		玉ねぎ 人参 小松菜	マロニー	ごま油 油		
		かきたま汁	卵 豆腐		玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 根深ねぎ	片栗粉			
		青りんごゼリー			りんご果汁	砂糖			
21	月	敬老の日							
22	火	秋分の日							
23	水	ガーリックトースト		脱脂粉乳	にんにく パセリ	小麦粉 砂糖	ショートニング バター	828kcal 31.7g 36.2%	
		小松菜サラダ	ハム		小松菜 もやし キャベツ	砂糖	ごま ごま油		
		型抜きチーズ		チーズ					
		ポークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ(加熱)	玉ねぎ 人参 トマトピューレー	じゃがいも 砂糖	油		
		フルーツ白玉			パイナップル(缶詰) みかん(缶詰) 桃(缶詰) レモン果汁	白玉団子 砂糖			
24	木	給食なし							
25	金	麦ご飯				精白米 麦		807kcal 36.9g 21.5%	
		ホキのみそ焼き	ホキ みそ		しょうが	砂糖			
		野菜のカレーソテー	ベーコン		人参 キャベツ チンゲン菜 とうもろこし		油		
		国清汁	油揚げ みそ		ごぼう 大根 人参 干しいたけ	じゃがいも	ごま油		
		りんごヨーグルト		乳製品 寒天	りんご りんご果汁	グラニュー糖			
28	月	中華麺				小麦粉		811kcal 32.4g 26.3%	
		しょうゆラーメンつけ汁	豚肉 なた		にんにく 人参 もやし 根深ねぎ チンゲン菜 しょうが		ごま油		
		揚げ餃子	豚肉 大豆		キャベツ 玉ねぎ たら しょうが	砂糖 片栗粉 小麦粉	油 ごま油		
		山海サラダ	ハム	わかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ	砂糖	ごま油		
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	桃(缶詰) パイナップル(缶詰) みかん(缶詰)	砂糖			
29	火	麦ご飯				精白米 麦		823kcal 35.8g 25.7%	
		ヒレカツ	豚肉 卵			小麦粉 パン粉	油		
		元気サラダ	ハム かつお節	塩昆布	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
		実だくさんのみそ汁	油揚げ みそ		人参 ごぼう 大根 根深ねぎ	じゃがいも	ごま油		
		クラウンメロン(静岡県産)			クラウンメロン				
30	水	給食なし							

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

給食クイズ

問題: 温室メロン生産量が日本1位の県はどこでしょうか ①静岡県 ②茨城県 ③愛知県

解説: 2018年の温室メロンの生産量は1位静岡県、2位愛知県、3位茨城県です。マスクメロンの中でも最高級ブランドである「クラウンメロン」は静岡県の西部の袋井市、浜松市を中心に生産されています。袋井市では、暖かい気候と田んぼの土がメロンに合い、100年近く前から温室メロンづくりが始まりました。

【お知らせ】新型コロナウイルスの影響で売り上げが落ち込む農畜水産物の生産者を支援する農林水産省の事業の助成を受けて、静岡県の魅力ある食材を給食で提供していきます。今月はクラウンメロンです。 答え: ① 担当: 学校栄養職員 嘉納

