



9月分 献立予定表



令和元年度

南足柄中学校

日	曜日	献立名	血や肉になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	栄養価	備考
2	月	振替休日（防災訓練）					
3	火	タンメン（中華麺 スープ） 牛乳 ミートポテトのチーズ焼き 梨ゼリー	牛乳 豚肉 なたと 大豆 チーズ	中華麺 油 *じゃがいも ゼリー	もやし キャベツ 人参 *玉ねぎ 小松菜 椎茸 トマト ピーマン	778 35.8 24.7 4.2	
4	水	揚げパン 牛乳 肉団子のポトフ スパゲッティの中華サラダ	牛乳 肉団子 ハム そぼろ卵	ツイストパン 油 砂糖 *じゃがいも スパゲッティ	キャベツ 大根 人参 *玉ねぎ セロリ さやいんげん きゅうり	775 28.3 31.3 2.5	
5	木	ご飯 牛乳 五目スープ まぐろと大豆の味噌がらめ	牛乳 豚肉 まぐろ 大豆 味噌	ご飯 油 春雨 *じゃがいも 小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖	*玉ねぎ もやし 人参 たけのこ 椎茸 小松菜 枝豆	905 37.2 23.7 2.9	
6	金	カレーライス（麦ご飯 カレー） 牛乳 もやしとわかめのサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 わかめ ツナ	麦ご飯 *じゃがいも 油 マーガリン ルウ	*玉ねぎ 人参 枝豆 もやし きゅうり コーン みかん	880 28.6 24.4 2.4	
9	月	期末テスト 給食はありません					
10	火	期末テスト 給食はありません 					
11	水	ピザトースト 牛乳 鶏肉と大根のスープ煮 ポテトサラダ	牛乳 ウインナー チーズ 鶏肉 ハム	食パン 油 砂糖 *じゃがいも マヨネーズ	*玉ねぎ トマト ピーマン 大根 人参 小松菜 きゅうり	805 38.3 36.4 4.3	
12	木	ヒビンバ （ご飯 肉味噌 野菜と卵のナムル） 牛乳 キャベツとわかめのスープ	牛乳 豚肉 味噌 大豆 卵 わかめ 鶏肉 なたと	ご飯 油 砂糖 ごま	人参 ぜんまい 椎茸 もやし 小松菜 キャベツ	807 32.9 26.8 3.4	
13	金	秋刀魚のかば焼き丼 （ご飯 かば焼き 野菜） 牛乳 お月見汁 お月見ゼリー	牛乳 さんま のり 鶏肉 豆腐	ご飯 片栗粉 油 砂糖 かぼちゃ団子 ゼリー	キャベツ 大根 人参 えのきたけ 小松菜	897 28.7 29.1 2.1	お月見献立 かば焼き 1人2枚
16	月	敬老の日					
17	火	ご飯 牛乳 塩野菜スープ 五目麻婆豆腐 ぶどうゼリー（手作り）	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 味噌	ご飯 油 片栗粉 ゼリーの素	もやし キャベツ 人参 小松菜 *玉ねぎ 椎茸 たけのこ にはら ぶどう	802 30.9 19.2 3.3	
18	水	黒パン 牛乳 ミネストローネ カレーコロッケ マカロニサラダ	牛乳 ウインナー 大豆 ハム	黒パン *じゃがいも 油 マカロニ 砂糖 コロッケ マヨネーズ	*玉ねぎ トマト 人参 キャベツ セロリ きゅうり	817 27.8 37.0 4.0	
19	木	ご飯 牛乳 沢煮碗 さばの味噌煮 もやしとキャベツの磯和え	牛乳 豚肉 油揚げ さば 味噌 のり	ご飯 砂糖	大根 人参 ごぼう 椎茸 *玉ねぎ 小松菜 しょうが もやし キャベツ	862 36.4 27.8 3.1	
20	金	夏のミートソース （スパゲッティ ソース） 牛乳 野菜スープ フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ウインナー	スパゲッティ 油 砂糖 ルウ ゼリー	*玉ねぎ 人参 なす トマト 枝豆 しめじ 小松菜 キャベツ 大根 パイン もも みかん	829 32.8 26.5 3.2	
23	月	秋分の日 					
24	火	鶏そぼろ丼（ご飯 鶏そぼろ 炒り卵） 牛乳 ABCスープ 野菜チップス	牛乳 鶏肉 大豆 卵 ベーコン	ご飯 油 砂糖 ごま マカロニ さつまいも *じゃがいも	人参 椎茸 さやいんげん もやし *玉ねぎ 小松菜 れんこん ごぼうチップス	890 29.5 25.1 2.4	
25	水	背割りコッペパン かぼちゃのクリーム煮 チリコンカーン ポイル野菜	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 いんげん豆 豚肉 大豆	コッペパン 油 ルウ	かぼちゃ *玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 キャベツ きゅうり	785 36.7 28.3 3.3	
26	木	ご飯 牛乳 モロヘイヤと卵のスープ チャプチェ ヨーグルト	牛乳 卵 ベーコン 豆腐 豚肉 ヨーグルト	ご飯 油 春雨 砂糖 ごま	*玉ねぎ 人参 にんにく モロヘイヤ 椎茸 にはら たけのこ 白菜キムチ	858 28.6 29.5 3.0	
27	金	じゃじゃ麺 （うどん 肉味噌 野菜あえ） 牛乳 具沢山コーンスープ	牛乳 豚肉 大豆 味噌 ベーコン 卵	うどん 油 砂糖 ごま 片栗粉	*玉ねぎ 人参 もやし きゅうり コーン 小松菜 椎茸	785 33.1 34.2 4.7	
30	月	はちみつレモンパン 牛乳 コーンチャウダー オムレツ ブロッコリードレッシング和え	牛乳 ベーコン オムレツ	食パン マーガリン 砂糖 はちみつ *じゃがいも ルウ	レモン *玉ねぎ 人参 コーン キャベツ パセリ ブロッコリー	797 30.8 34.9 3.0	

●学校行事等により、献立を変更する場合がありますので、ご承知おきください。
●しるし（*）のついている食材は南足柄市産です。
●中学校のホームページでも献立をご覧になれます。

基準 値	830	エネルギー
	34.2	たんぱく質
	27.6	脂肪
	2.5	塩分