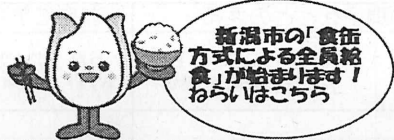


8.9月 給食献立表

(Bグループ)



- 全員が同じものを適温で食べることができる
- 事前の予約・入金が不要のため、安定して喫食可能
- 量が調整でき、生徒の成長に合わせた食事となる
- 同じものを食べることで食育が行いやすくなる
- 配膳作業の教育的効果

新潟市立亀田中学校

日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群（たんぱく質） 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群（無機質） 牛乳・小魚・海そう	3群（カロテン） 緑黄色野菜	4群（ビタミンC） その他の野菜・果物	5群（炭水化物） 穀類・いも類・砂糖	6群（脂質） 油脂	
8月25日(月)	夏季休業日							
26日(火)	夏季休業日							
27日(水)	ごはん					米		エネルギー 745 kcal
	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 こんにゃく 砂糖	油	たんぱく質 27.9 g
	ごま入りじゃこ昆布		昆布 かたくちいわし			砂糖	ごま	脂質 16.5 g
	風味漬け			にんじん	キャベツ きゅうり しょうが			食塩相当量 2.7 g
	ミルメークコーヒー					砂糖		
	牛乳		牛乳					
28日(木)	中華風まぜごはん	豚肉		こまつな にんじん	しょうが しいたけ	米 砂糖	ごま油	エネルギー 796 kcal
	ほたて入り春雨スープ	ほたて		にんじん	もやし きくらげ だけのこ	はるさめ		たんぱく質 26.1 g
	春巻	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	はるさめ でん粉 小麦粉 砂糖 米粉	油 豚脂 ショートニング	脂質 28.5 g
	ごま酢あえ			ほうれんそう	切干しだいこん キャベツ	砂糖	ごま	食塩相当量 2.8 g
	牛乳		牛乳					
29日(金)	ごはん					米		エネルギー 866 kcal
	ポークカレー	豚肉 レンズ豆		にんじん	たまねぎ しめじ にんにく	じゃがいも カレールウ(乳・小麦なし)	油	たんぱく質 27.2 g
	フルーツカクテル				パイナップル 桃 梨 ぶどう	砂糖		脂質 21.7 g
	乾燥小魚 牛乳		かたくちいわし 牛乳			砂糖 でん粉		食塩相当量 2.1 g
9月1日(月)	ごはん					米		エネルギー 772 kcal
	ビビンバ肉みそ	豚肉			しょうが にんにく	砂糖	油	たんぱく質 31.8 g
	ビビンバナムル			にんじん ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油	脂質 22.8 g
	トック入り わかめスープ 牛乳	鶏肉	わかめ 牛乳	にんじん チンゲンサイ	しいたけ ねぎ しょうが	トック(米粉)		食塩相当量 3.5 g
2日(火)	ごま入り枝豆ごはん				えだまめ	米	ごま	エネルギー 777 kcal
	もずくのみそ汁	豆腐 みそ	もずく	こまつな	ねぎ えのきたけ			たんぱく質 27.2 g
	じゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	脂質 24.8 g
	日向夏ゼリー 牛乳		牛乳		ひゅうがなつ(柑橘)	砂糖		食塩相当量 2.9 g
3日(水)	ごはん					米		エネルギー 804 kcal
	野菜汁	生揚げ		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう	じゃがいも こんにゃく		たんぱく質 29.9 g
	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖		脂質 28.9 g
	わかめあえ 牛乳		わかめ 牛乳		キャベツ きゅうり	砂糖		食塩相当量 2.9 g
4日(木)	期末テストのため給食なしです							
5日(金)	ごはん					米		エネルギー 866 kcal
	団子汁	鶏肉		にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	白玉もち(もち米) こんにゃく		たんぱく質 30.0 g
	さんまのかば焼き	さんま				でん粉 砂糖	油	脂質 21.4 g
	塩もみ			にんじん	キャベツ きゅうり			食塩相当量 2.5 g
8日(月)	飲むヨーグルト		牛乳 脱脂粉乳 生クリーム			砂糖		
	大麦めん					小麦粉 大麦粉		エネルギー 776 kcal
	カレー南蛮	鶏肉		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ ねぎ	でん粉 カレールウ(乳・小麦なし)		たんぱく質 31.1 g
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ(魚)	あおのり			でん粉 米粉	油	脂質 20.6 g
	ごま入り福神あえ			にんじん しそ	キャベツ だいこん なす れんこん しょうが	砂糖	ごま	食塩相当量 2.5 g
9日(火)	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 785 kcal
	さつま汁	豆腐 鶏肉 みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	さつまいも こんにゃく		たんぱく質 36.2 g
	ますの塩麴焼き	ます						脂質 20.7 g
	切り昆布の煮つけ	さつまあげ(魚) 打ち豆	昆布	にんじん	れんこん	でん粉 砂糖	油	食塩相当量 3.7 g
	型ぬきチーズ 牛乳		チーズ 牛乳					

日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価	
		1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 (無機質) 牛乳・小魚 ・海そう	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミンC) その他の野菜・果物	5群 (炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群 (脂質) 油脂		
10 日 (水)	ごはん					米		エネルギー	812 kcal
	うすら卵入り 豆腐の中華煮	うすら卵 豆腐 豚肉		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油 ごま油	たんぱく質	35.8 g
	えびのから揚げ		えび			でん粉	油	脂質	30.2 g
	もやしのサラダ			にんじん	もやし とうもろこし きゅうり		油 ごま油	食塩相当量	2.7 g
	牛乳		牛乳						
11 日 (木)	ごはん					米		エネルギー	830 kcal
	つみれ汁	いわし たら 豆腐		にんじん こまつな	しょうが ごぼう ねぎ だいこん	砂糖	油	たんぱく質	33.0 g
	夏野菜と車麩の揚げ煮	鶏肉		かぼちゃ	なす えだまめ	でん粉 砂糖 くるま麩(小麦)	油	脂質	25.0 g
	冷凍みかん 牛乳		牛乳		みかん			食塩相当量	2.5 g
12 日 (金)	体育祭のため給食なしです								
16 日 (火)	ごはん					米		エネルギー	798 kcal
	ほたてと チンゲン菜のスープ	ほたて		チンゲンサイ にんじん	もやし たけのこ きくらげ ねぎ			たんぱく質	32.9 g
	魚と大豆の チリソース煮	たら 大豆		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	でん粉 米粉 砂糖	油 ごま油	脂質	22.5 g
	ヨーグルト 牛乳		牛乳 寒天 牛乳			砂糖		食塩相当量	2.5 g
17 日 (水)	ごはん					米		エネルギー	825 kcal
	秋なすのみそ汁	生揚げ みそ			なす たまねぎ			たんぱく質	31.9 g
	ハンバーグのあんかけ	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ しょうが	砂糖 でん粉	豚脂 油	脂質	30.2 g
	アーモンドあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	食塩相当量	2.6 g
18 日 (木)	牛乳		牛乳						
	背割りコッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	エネルギー	756 kcal
	コンソメジュリエンヌ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし セロリ	じゃがいも		たんぱく質	31.4 g
	チリコンカン フライドポテト	豚肉 大豆			たまねぎ にんにく		油	脂質	29.2 g
19 日 (金)	牛乳		牛乳			じゃがいも	油	食塩相当量	3.4 g
	カレー味ごはん					米	油	エネルギー	777 kcal
	鶏肉としめじの クリームソース	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	チーズ 牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ	ホワイトルウ(小麦粉)	ホワイトルウ(乳) 油	たんぱく質	28.8 g
	わかめサラダ メロン		わかめ		キャベツ きゅうり メロン		油	脂質	23.1 g
22 日 (月)	牛乳		牛乳					食塩相当量	2.5 g
	ごはん					米		エネルギー	824 kcal
	きのこ汁	生揚げ みそ		こまつな	しめじ まいたけ えのきたけ ねぎ	じゃがいも		たんぱく質	33.0 g
	大豆と鶏肉のごまがらめ 中華きゅうり	大豆 鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま	脂質	29.2 g
24 日 (水)	牛乳		牛乳	にんじん	きゅうり	砂糖	ごま油	食塩相当量	2.7 g
	ごはん					米		エネルギー	781 kcal
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ	じゃがいも 砂糖 でん粉	油	たんぱく質	34.3 g
	アーモンド入り ちりめんじゃこの佃煮		かたくちいわし			砂糖 でん粉	アーモンド	脂質	19.9 g
25 日 (木)	牛乳		牛乳	にんじん しそ	キャベツ きゅうり	砂糖		食塩相当量	2.2 g
	ごはん					米		エネルギー	753 kcal
	たまねぎと卵のみそ汁	卵 豆腐 みそ		こまつな にんじん	たまねぎ			たんぱく質	32.1 g
	いかのたつた揚げ	いか			しょうが	でん粉	油	脂質	23.7 g
26 日 (金)	牛乳		牛乳	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし		ごま油 油	食塩相当量	2.7 g
	茎わかめと もやしのサラダ		くきわかめ						
	ごはん					米		エネルギー	889 kcal
	秋野菜のドライカレー	豚肉 牛肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが なす しめじ グリンピース	じゃがいも カレールウ(乳・小 麦なし)	油	たんぱく質	30.2 g
29 日 (月)	牛乳		牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		油	脂質	31.1 g
	コーンサラダ							食塩相当量	2.4 g
	ぶどう 牛乳		牛乳		ぶどう				
	牛乳		牛乳						
30 日 (火)	新人大会のため給食なしです								
一日あたりの平均		エネルギー 799 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 25.0 g	食塩相当量 2.7 g	カルシウム 422 mg	鉄 4.2 mg		