



# 令和4年度 9月学校給食献立表



○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

※牛乳200mlが毎日1本つきます。



## 東峰村立東峰中学校

日	曜日	献立		材料						栄養価		
		主食	主菜・副菜	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木	ご飯	白身魚の天ぷら 切り干し大根の炒め煮 冬瓜スープ	ホキ 豆腐 天ぷら 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 いんげん ねぎ	切り干し大根 干し椎茸 冬瓜 しめじ	米 でん粉 天玉 砂糖	油	722	25.7	2.6
2	金	麦ご飯	夏野菜のカレー 杏仁フルーツ	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト かぼちゃ オクラ 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく なす 生姜 パイン 黄桃 甘夏	米 麦 じゃがいも 小麦粉 杏仁豆腐	油 バター	805	22.3	1.7
5	月	麦ご飯	鶏肉とじゃがいものさっぱり煮 厚焼き卵 昆布和え	鶏肉 卵	牛乳 昆布	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ こんにゃく 干し椎茸 枝豆	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	770	27.3	2.2
6	火	ミルクコッペパン	スタミナスパゲティ アーモンドサラダ フローズン黄桃	牛肉 ハム	牛乳	人参 ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ コーン きゅうり キャベツ 黄桃	パン スパゲティ 砂糖	油 アーモンド	772	32.1	3.2
7	水	ご飯	鶏肉のみそマヨ焼き じゃがいものきんぴら けんちん汁	鶏肉 米みそ 豆腐	牛乳	人参 いんげん ねぎ	こんにゃく ごぼう 干し椎茸 大根	米 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	777	29.1	2.4
8	木	麦ご飯	チンジャオロース 焼き餃子 ピリ辛スープ	牛肉 豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン 黄ピーマン	たけのこ 生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ エノキ 冬瓜	米 麦 でん粉 砂糖 小麦粉 春雨	油	719	28.2	2.3
9	金	麦ご飯	豚肉となすの炒め物 鮭団子の味噌汁 月見団子 (いも団子)	豚肉 あわせみそ 鮭ボール 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 ピーマン ねぎ	なす 玉ねぎ たけのこ にんにく 生姜	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも 月見団子	油	796	29.1	2.3
13	火	コーンライス	ホキフライ クロダマルサラダ パスタスープ	ホキ 鶏肉 クロダマル ツナ	牛乳	人参 チンゲン菜	コーン 玉ねぎ きゅうり キャベツ セロリ レモン	米 パン粉 砂糖 じゃがいも スパゲティ	バター 油	738	27.8	2.2
14	水	麦ご飯	肉じゃが ごま和え 鱈のさっぱり煮	牛肉 ちくわ 鱈	牛乳	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ キャベツ こんにゃく	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	767	29.6	2.6
15	木	麦ご飯	そぼろ丼 ゆず和え 夏野菜の味噌汁	牛肉 豚肉 油揚げ 豆腐 卵 あわせみそ	牛乳 しらすぼし	人参 かぼちゃ ねぎ	にんにく 生姜 枝豆 きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ なす ゆず	米 麦 砂糖	油	739	28.3	2.8
16	金	麦ご飯	牛肉と厚揚げの煮物 茎わかめの和え物 梨	牛肉 厚揚げ ツナ	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ きゅうり ごぼうこんにゃく キャベツ にんにく 生姜 梨	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	754	28.1	1.9
20	火	パン	タンタンメンフォー ビーンズサラダ 冷凍みかん	鶏肉 豆乳 赤だしみそ ツナ 大豆 ひよこ豆 いんげん豆	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	にんにく 生姜 しめじ エノキ キャベツ みかん パイン	パン ビーフン 砂糖	油 ねりごま ごま	743	30	3.1
21	水	麦ご飯	鰯の照り焼き 春雨の五目炒め 鶏肉とごぼうの味噌汁	鰯 豆腐 ベーコン 鶏肉 あわせみそ	牛乳	人参 チンゲン菜 ねぎ	玉ねぎ エリンギ ごぼう しめじ	米 麦 春雨 砂糖	油	777	31.1	2.5
22	木	ご飯	マーボー厚揚げ バンバンジーサラダ	厚揚げ 豚肉 鶏肉 赤だしみそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 生姜 にんにく きゅうり もやし	米 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	809	32.4	2.4
26	月	麦ご飯	豚肉ときのこの生姜焼き のり和え 白玉汁 一食チーズ	豚肉 豆腐	牛乳 のり わかめ チーズ	人参 小松菜 ねぎ	生姜 しめじ エリンギ 玉ねぎ キャベツ	米 麦 でん粉 砂糖 白玉餅	油	795	32.1	2.9
27	火	食パン いちじくジャム	鶏肉とさつまいものケチャップ煮 ワンタンスープ	鶏肉	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ 枝豆 もやし にら	パン 小麦粉 さつまいも 砂糖 でん粉 ワンタン ジャム	油	802	28.4	2.9
28	水	ご飯	秋刀魚の塩焼き 即席漬け スタミナ豚汁	秋刀魚 あわせみそ 豚肉 豆腐	牛乳 昆布	人参 かぼちゃ ねぎ	きゅうり キャベツ もやし 生姜 にんにく	米 じゃがいも	油	759	27.4	2.1
29	木	カレーピラフ	ほうれん草オムレツ ドレッシングサラダ かぼちゃのポターージュ	卵 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ ほうれん草 かぼちゃ	しめじ 枝豆 玉ねぎ きゅうり キャベツ レモン	米 小麦粉	バター 油	806	24.5	2.8
30	金	麦ご飯	鱈の南蛮漬け おかか和え 春雨スープ ムース	鱈 かつお節 豆腐	牛乳	人参 ピーマン ねぎ	きゅうり キャベツ エノキ 冬瓜 玉ねぎ ゆず	米 麦 春雨 小麦粉 砂糖 でん粉 おわらふ ムース	油	746	27.3	3.1



### 食品成分表が変わりました

食品成分表の改訂により、食品成分を測る物差しが変わりました。9月の献立表から新しい物差しで計算しています。そのため、エネルギー値がこれまでの給食より低くなっていますが、給食の提供量は今までと変わりません。「栄養が不足している、食べる量を増やさないといけない」ということではありませんので、お知らせです。

### 今月のうまか〜！東峰食材

米 チンゲン菜 トマト 干しいたけ  
米みそ 梨 あわせみそ 濃口しょうゆ



### 9月のこんだて

1日 和食の日 9日 行事食「十五夜」  
16日 東峰献立(食育の日) 「小石原の梨」

★21日の県産ぶりは無償でいただきました★