

# 8・9月 予定献立表

白井市立桜台中学校 令和4年

日(曜)	献立	主に体を作る食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主に力や熱のもとになる食品(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8/30	火 8/30 ハヤシライス かぼちゃサラダ 手作りのこんにやくゼリー 牛乳	豚肉		人参 かぼちゃ	玉葱 ニンニク クリヒレ 人参 しめじ きゅうり コーン 玉ねぎ パイン	米 砂糖	油 生クリーム 炒め油	860 25.7 26.2 3.1
8/31	水 8/31 豚丼 小松菜の磯香和え 白井産の梨(豊水) 牛乳	豚肉 のり		人参 人参 小松菜	生姜 ニンニク 玉ねぎ もやし 梨	米 麦 砂糖 澱粉 コシカブ	油 ごま	755 31.3 27.3 1.8
2金	2金 ゆかりご飯 あじの生姜醤油焼き 五目きんぴら なすの味噌汁 牛乳	あじ 豚肉 さつまいも揚げ 豆腐 油揚げ 味噌		赤しそ 人参 万能ねぎ	生姜 ごぼう 蓮根 なす 玉ねぎ	米 コシカブ 砂糖	ごま油 ごま	750 34.0 23.3 3.3
5月	5月 チンジャオロース丼 きゅうりのスタミナ漬け 手作りのりんごゼリー 牛乳	豚肉		人参 ビーマン	もやし 筍 長ねぎ 生姜 きゅうり ニンニク りんご	米 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま	760 29.8 25.6 2.1
6火	6火 ご飯 さばのカレー焼き なすとインゲン豆の炒め物 むらも汁 牛乳	さば 豚肉 鶏肉 豆腐 卵		いんげん 人参 小松菜	玉ねぎ なす 玉ねぎ 生姜 椎茸	米 砂糖 澱粉	油 ごま油	760 35.5 28.5 2.6
★ ☆ 給食費の引き落とし日です。(9月分が引き落とされます。通帳の確認をお願いいたします。) ☆ ★								
7水	7水 セサミトースト コーンサラダ トマトシチュー ヨーグルトドリンク 牛乳			人参 人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ グリンピース	パン 砂糖 砂糖	ごま マガリ 炒め油 油 生クリーム	780 31.0 34.2 2.4
8木	8木 ご飯 鶏肉のパンパンジー焼き にらのさっぱり和え キャベツのピリ辛煮 牛乳	鶏肉			ニンニク 生姜 もやし 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ ニンニク 生姜	米 砂糖	ごま油 ごま ごま油 ごま 油 ごま油	849 36.9 28.8 2.6
9金	9金 きのこご飯 さんまの塩焼き 小松菜のごま味噌和え けんちん汁 お月見団子 牛乳	油揚げ さんま 味噌 鶏肉 豆腐		人参 人参 小松菜 人参 万能ねぎ	しめじ 舞茸 椎茸 白菜 大根 ごぼう	米 砂糖 砂糖	ごま油 ごま ごま油	761 29.0 29.6 2.7
12月	12月 シャージャー麺 白菜の中華スープ 手作りのマラカオ 牛乳	豚肉 味噌 鶏肉 卵		人参 人参 にら	生姜 ニンニク 玉ねぎ 筍 椎茸 もやし きゅうり 白菜 長ねぎ 木耳 レーズン	中華麺 砂糖 澱粉	油 小麦粉 砂糖 油 生クリーム	944 35.5 29.4 3.8
13火	13火 親子丼 大根のおかか和え 白井産の梨(あきづき) 牛乳	鶏肉 卵 ちくわ		人参 ほうれん草 人参 小松菜	玉ねぎ えのき茸 大根 梨	米 砂糖	油 ごま	751 30.1 24.2 2.1
14水	14水 はちみつパン 豚肉のトマトソース イタリアンサラダ コーンポタージュ 牛乳	豚肉 鶏肉		トマト 人参 パセリ	玉ねぎ ニンニク セロリ キャベツ きゅうり 枝豆 玉ねぎ コーン	パン 小麦粉 砂糖 砂糖	油 炒め油 油 バター 生クリーム	823 35.5 33.8 3.0
15木	15木 ご飯 いわしのおろしゆず醤油タタキ ひじきと豚肉の炒め煮 呉汁 牛乳	いわし 豚肉 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 味噌	ひじき	人参 いんげん 小松菜	大根 生姜 生姜 ごぼう えのき茸	米 澱粉 コシカブ 砂糖	油 ごま ごま油 里芋	785 35.5 29.1 2.3
16金	16金 ご飯 麻婆なす ハンサンスウ フローズンヨーグルト 牛乳	豚肉 生揚げ 味噌 卵		人参 人参	なす 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 ニンニク もやし きゅうり	米 砂糖 澱粉 春雨 砂糖	油 ごま油	840 28.8 27.4 2.1
20火	20火 味噌きつねうどん さけキャベツカツ ちくわとほうれん草のおひたし 手作りおはぎ 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 さけ ちくわ		人参 万能ねぎ 人参 ほうれん草	大根 しめじ 椎茸 キャベツ もやし	うどん パン粉	油 もち米 米 小豆 砂糖	755 29.0 29.0 2.7
21水	21水 焼肉丼 もやしナムル カルピスボンチ 牛乳	豚肉 味噌		ビーマン 人参 小松菜	生姜 ニンニク 玉ねぎ キャベツ 筍 大豆もやし ニンニク みかん パイン 黄桃	米 砂糖 澱粉 砂糖	油 ごま ごま油 ごま	826 30.0 24.5 1.8
22木	22木 チキンカレーライス 海藻サラダ ぶどうゼリー 牛乳	鶏肉	チーズ わかめ	人参	玉ねぎ ニンニク 生姜 グリンピース レタス きゅうり	米 麦 じゃが芋 小麦粉	油 バター 油	830 25.4 26.6 2.8
26月	26月 オイスターソースチャーハン しいらのごま味噌焼き キャベツの中華和え わかめスープ 牛乳	豚肉 しいら 味噌			長ねぎ 生姜 生姜 ニンニク キャベツ もやし 大根 えのき茸	米 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま油 ごま ごま油	760 37.8 25.0 3.6
27火	27火 ひじきの卵焼き ごぼうサラダ 厚揚げの味噌煮 手作りのふりかけ 牛乳	卵 豚肉	ひじき	万能ねぎ 人参 人参 チンゲン菜	玉ねぎ ごぼう 枝豆 玉ねぎ 生姜 椎茸	米 砂糖 砂糖	油 油 ごま マガリ 油	920 38.9 31.8 2.8
28水	28水 ご飯 鶏の竜田甘酢あんかけ 春雨と野菜の炒め物 豆乳キムチスープ 牛乳	鶏肉 豚肉 豚肉 豆乳		人参 にら 人参 小松菜	ニンニク 生姜 生姜 キャベツ もやし 木耳 白菜 玉ねぎ	米 澱粉 砂糖 春雨	油 油 ごま油 ごま油	795 35.3 24.6 2.6
29木	29木 ツナコーンマヨサンド ブロッコリーサラダ クリームシチュー 手作りのカフェオレプリン 牛乳	まぐろ	チーズ	人参 ブロッコリー 人参	コーン きゅうり 玉ねぎ 玉ねぎ グリンピース	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	マガリ 炒め油 油 バター	902 37.0 42.1 3.8
30金	30金 鶏照り焼き丼 芋団子味噌汁 ヨーグルトフルーツ 牛乳	鶏肉 豚肉 味噌		人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ 大根 ごぼう しめじ りんご キウイ パイン 黄桃	米 砂糖 澱粉 砂糖	ごま油	863 34.0 24.6 1.9

☆材料の都合等により献立を変更することがあります。 ☆食事の前は、石鹸できれいに手を洗いましょう。  
☆箸は毎日持参し、使った後は必ずきれいに洗いましょう。 ☆今月の白井産は、米、梨、なす、きゅうりです。

摂取基準値  
エネルギー 830kcal たんぱく質 27~42g 脂質17% 比 20~30% 食塩相当量 2.5g未満

「梨」は白井市の特産品です。全国でも有数の産地として知られており、おいしい梨がたくさん作られています。  
今月は8月31日と9月13日に品種の異なる白井産の梨を出しますので、味を比べてください。  
8月31日：豊水 水=甘味と酸味のバランスが絶妙で、果汁たっぷりのとてもおいしい品種で、流通の多い品種です。  
9月13日：あきづき=酸味が少ないので甘みが強く感じられ、果汁もたっぷりとてもおいしく、最近人気の品種です。



♪のついている  
メニューは  
新メニューです!