家庭配布用（家庭数）

9月　献立表

町田市立堺中学校

日	献立名	牛乳	主な材料 (赤)筋肉・血・骨になる	主な材料 (黄)熱や力になる	主な材料 (緑)体の調子を整える	栄養価	
2 火	タコライス 青のりビーンズ 冬瓜スープ	○	牛乳 豚肉　鶏肉　チーズ　大豆 あおのり　かつお節　木綿豆腐	精白米 米油　でんぷん	にんにく　玉ねぎ　にんじん 冷凍コーン　きゅうり　冬瓜 えのきたけ　チンゲンツァイ	エネルギー： たんぱく質： 脂　質　： 食塩相当量：	846 kcal 39.6 g 26.1 g 2.7 g
3 水	ごはん キムチ豆腐 ナムル 果物（なし）	○	牛乳 豚肉　木綿豆腐	精白米 米油　砂糖　でんぷん ごま油 ごま	にんじん　たけのこ（水煮） はくさい（キムチ漬け）ねぎ　にら もやし　だいこん　小松菜 なし	エネルギー： たんぱく質： 脂　質　： 食塩相当量：	705 kcal 28.2 g 20.5 g 2.9 g
4 木	ごま塩ごはん 焼き春巻き 中華和え 野菜スープ 1年生はTGGのため給食はありません。	○	牛乳 豚肉	精白米 ごま　米油　はるさめ　砂糖 ごま油　でんぷん ぎょうざの皮	しょうが　たけのこ（水煮） にんじん　干ししいたけ　ねぎ にら　もやし　だいこん　きゅうり 玉ねぎ　はくさい　えのきたけ	エネルギー： たんぱく質： 脂　質　： 食塩相当量：	710 kcal 20.4 g 16.3 g 3.7 g
5 金	チキンピラフ 粉チーズ入りスパニッシュオムレツ コールスローサラダ レンズ豆入りパスタスープ	（ジョアプレーン）	牛乳 鶏肉　たまご　粉チーズ ウィンナー　レンズ豆	精白米 米油　砂糖　じゃがいも ABCマカロニ	にんじん　玉ねぎ　トマト キャベツ　冷凍コーン　はくさい	エネルギー： たんぱく質： 脂　質　： 食塩相当量：	712 kcal 27.0 g 13.2 g 3.7 g
8 月	シナモントースト 青大豆とひじきのサラダ 鶏肉とじゃが芋の豆乳クリーム煮	○	牛乳 ひじき　青大豆　鶏肉 調製豆乳	コッペパン バター　砂糖　ごま油　米油 じゃがいも　米粉	キャベツ　きゅうり　にんじん　玉ねぎ　ぶなしめじ	エネルギー： たんぱく質： 脂　質　： 食塩相当量：	765 kcal 28.4 g 30.2 g 4.0 g
9 火	プルコギ丼 大根とキャベツのサラダ 春雨スープ 3年生は修学旅行のため給食はありません。	○	牛乳 豚肉　鶏肉	精白米 米油　砂糖　はちみつ ごま油 ごま　はるさめ	にんにく　玉ねぎ　にんじん ピーマン　もやし　ぶなしめじ にら　だいこん　キャベツ 干しいたけ　ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂　質　： 食塩相当量：	766 kcal 27.9 g 19.5 g 3.6 g
10 水	カレーライス 元気サラダ 果物（なし）	○	牛乳 豚肉　糸削り　塩昆布	精白米 米油　砂糖　じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ　にんにく　しょうが にんじん　キャベツ　きゅうり 冷凍コーン　なし	エネルギー： たんぱく質： 脂　質　： 食塩相当量：	885 kcal 26.1 g 30.0 g 3.6 g
11 木	五目ごはん ほっけの塩焼き ごま和え みそ汁	○	牛乳 鶏肉　ほっけ　かつお節　木綿豆腐 みそ	精白米 米油　砂糖　ごま	ごぼう　たけのこ（水煮） にんじん　干しいたけ　キャベツ もやし　だいこん　はくさい　ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂　質　： 食塩相当量：	700 kcal 31.4 g 14.4 g 3.5 g
12 金	ジャージャー麺 フライドポテト フルーツポンチ	○	牛乳 豚肉　鶏肉	中華麺 ごま油　米油　砂糖　でんぷん じゃがいも　ごま	にんにく　しょうが　干しいたけ たけのこ（水煮）　玉ねぎ　ねぎ もやし　にんじん　きゅうり　黄桃缶 みかん缶　パイン缶　りんご缶　レモン果汁 アレンジダイスゼリー（ぶどう）	エネルギー： たんぱく質： 脂　質　： 食塩相当量：	769 kcal 30.8 g 22.1 g 3.0 g
16 火	ごはん カレー麻婆豆腐 わかめサラダ 果物（なし）	○	牛乳 豚肉　鶏肉　木綿豆腐　わかめ	精白米 米油　砂糖　でんぷん ごま油 ごま	にんにく　しょうが　干しいたけ玉ねぎ　にんじん　にら　ねぎ　もやし 冷凍コーン　なし	エネルギー： たんぱく質： 脂　質　： 食塩相当量：	726 kcal 31.7 g 21.3 g 3.6 g
17 水	黒砂糖食パン 豆腐のミートグラタン フレンチサラダ 白菜スープ 2年生は職場体験のため給食はありません。	○	牛乳 木綿豆腐　豚肉　ピザチーズ ウィンナー	黒砂糖食パン 米油　砂糖　小麦粉　バター パン粉	にんじん　玉ねぎ　ホールトマト缶 キャベツ　きゅうり　ぶなしめじ　はくさい	エネルギー： たんぱく質： 脂　質　： 食塩相当量：	710 kcal 27.5 g 27.4 g 3.9 g
18 木	じゃこチャーハン じゃがいもと野菜の中華炒め 野菜と豆腐のスープ	○	牛乳 ちりめんじゃこ　鶏肉　豚肉 木綿豆腐	精白米 米油　ごま油　ごま じゃがいも でんぷん　砂糖	にんじん　干しいたけ　ねぎ しょうが　玉ねぎ　たけのこ（水煮）　えのきたけ	エネルギー： たんぱく質： 脂　質　： 食塩相当量：	760 kcal 26.8 g 22.9 g 3.9 g
19 金	ごはん さばのごまみそ焼き いそか和え むらくもスープ	○	牛乳 さば　きざみのり　鶏肉 たまご	精白米 砂糖　ごま　でんぷん	にんじん　もやし　小松菜 玉ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂　質　： 食塩相当量：	711 kcal 32.7 g 21.4 g 3.2 g
22 月	メキシカンライス キャベツときゅうりのサラダ ポークビーンズ	○	牛乳 鶏肉　ウィンナー　大豆　豚肉	精白米 米油　砂糖　ごま油　ごま じゃがいも　米粉	にんじん　玉ねぎ　冷凍コーン きゅうり　キャベツ　にんにく ホールトマト缶	エネルギー： たんぱく質： 脂　質　： 食塩相当量：	703 kcal 27.7 g 19.6 g 3.8 g
24 水	わかめごはん とり天 甘酢和え 沢煮椀	○	牛乳 鶏肉　たまご　豚肉	精白米 砂糖　ごま油　小麦粉　でんぷん 米油	にんにく　しょうが　きゅうり キャベツ　にんじん　だいこん　ぶなしめじ　えのきたけ　ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂　質　： 食塩相当量：	806 kcal 31.6 g 26.4 g 3.5 g
25 木	ハヤシライス 野菜のごまサラダ 果物（なし）	○	牛乳 豚肉	精白米 米油　じゃがいも　砂糖 小麦粉　バター　ごま　ごま油	にんにく　玉ねぎ　にんじん ぶなしめじ　もやし　キャベツ なし	エネルギー： たんぱく質： 脂　質　： 食塩相当量：	801 kcal 24.8 g 24.0 g 3.2 g
26金	𝄞 ♫ ♩　合唱コンクールのため、全員昼食持参です。　♪ ♬						
29 月	ごはん 肉じゃが わかめ入りたまご焼き レモン和え	○	牛乳 豚肉　わかめ　たまご	精白米 米油　つきこんにゃく　じゃがいも 砂糖	玉ねぎ　にんじん　ねぎ　キャベツ きゅうり　レモン果汁	エネルギー： たんぱく質： 脂　質　： 食塩相当量：	734 kcal 27.7 g 19.3 g 2.4 g
30 火	ごはん 白身魚の磯マヨネーズ焼き 肉野菜炒め 吉野汁	○	牛乳 ホキ　あおのり　豚肉　木綿豆腐	精白米 砂糖　ノンエッグマヨネーズ 米油　ごま油　こんにゃく じゃがいも　でんぷん	にんにく　しょうが　玉ねぎ にんじん　もやし　ピーマン だいこん　ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂　質　： 食塩相当量：	745 kcal 33.3 g 25.8 g 2.9 g

*献立により食品が重複することがあります。

*食材等が入荷困難な場合は食材や献立を変更することがあります。食物アレルギー対応のご家庭には事前に連絡します。