

# 9月献立

中央中学校  
スクールランチ

| 月                                                                                                                                                                                                                                      | 火                                                                                                                                   | 水                                                                                                                         | 木                                                                                                                | 金                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8月31日                                                                                                                                                                                                                                  | 1                                                                                                                                   | 2                                                                                                                         | 3                                                                                                                | 4                                                                                                                                      |
| ☆ワカメとチンゲン菜の中華スープ<br>★サクサクカレーコロッケ<br>大豆とレンコンのゴマ炒め<br>ツイストマカロニサラダ<br>1食用マヨネーズ<br>ナタデココフルーツ<br>E 317kcal P 12.2g<br>食塩 2.4g F 15.2g                                                                                                       | ☆野菜コンソメスープ<br>★ハンバーグステーキ<br>インゲンソテー・1食用おろしつゆ<br>ジャーマンポテト<br>春雨中華風サラダ<br>玉子ロール<br>ソフトシュークリーム<br>E 372kcal P 13.5g<br>食塩 3.7g F 20.2g | ☆すまし汁（豆腐・法連草）<br>★鶏肉の天ぷら<br>野菜かき揚げ<br>うどん・刻み揚げ煮<br>1食用めんつゆ<br>豚肉と茎わかめの金平<br>枝豆サラダ<br>E 413kcal P 17.3g<br>食塩 2.6g F 23.5g | ☆フルーツポンチ<br>★手作りソーストンカツ<br>キャベツカレーソテー<br>枝豆がんとオクラの煮物<br>ひじきとしらたきの炒り煮<br>E 389kcal P 16.1g<br>食塩 1.7g F 16.7g     | 体育大会<br>1・7・17・29日は<br>お楽しみデザート<br>が付くよ！                                                                                               |
| 7                                                                                                                                                                                                                                      | 8                                                                                                                                   | 9 おにぎり弁当                                                                                                                  | 10                                                                                                               |                                                                                                                                        |
| ☆すまし汁（麩・ワカメ）<br>★鯖の照り焼き<br>塩焼きそば<br>じゃが芋の旨煮<br>ミートボール<br>国産みかんクレープ<br>E 372kcal P 25.9g<br>食塩 3.6g F 16.0g                                                                                                                             | ☆コーンスープ<br>★ハムカツ<br>マカロニナポリタン<br>ブロッコリーと豆のサラダ<br>1食用フレンチドレッシング<br>パイン缶詰<br>E 365kcal P 11.6g<br>食塩 2.9g F 15.7g                     | おにぎり2個（昆布・鮭）<br>デミグラスハンバーグ<br>スパゲティソテー<br>コーンバターフライ<br>切干大根の中華風サラダ<br>フルーツゼリー<br>E 632kcal P 17.5g<br>食塩 4.4g F 14.8g     | ☆ミネストローネ<br>★鶏肉のスパイス焼き<br>ポテトサラダ<br>1食用マヨネーズ<br>打ち豆と刻み昆布の煮物<br>ほたて風フライ<br>E 424kcal P 22.0g<br>食塩 3.9g F 27.8g   | ☆ポークカレー<br>★チーズはんぺんフライ<br>海藻サラダ<br>1食用青じそドレッシング<br>福神漬け<br>オレンジ<br>E 382kcal P 14.0g<br>食塩 3.4g F 19.2g                                |
| 14                                                                                                                                                                                                                                     | 15                                                                                                                                  | 16 新潟県郷土料理                                                                                                                | 17                                                                                                               | 18 プラスワン給食                                                                                                                             |
| ☆玉葱のポタージュ<br>★ソースメンチカツ<br>青じそとツナのスパゲティ<br>（しらす入り）<br>南瓜サラダ<br>小松菜の煮浸し<br>E 402kcal P 13.6g<br>食塩 3.4g F 21.2g                                                                                                                          | ☆赤だしの味噌汁（なめこ・豆腐）<br>★肉じゃが<br>バンサンスー<br>ししゃもの天ぷら<br>オレンジ<br>E 346kcal P 16.1g<br>食塩 2.8g F 16.3g                                     | ☆のっぺい汁<br>★手作りタレカツ<br>レンコンとひじきのサラダ<br>ナスとひき肉の甘辛炒め<br>白桃ダイスゼリー<br>E 376kcal P 15.8g<br>食塩 3.7g F 19.3g                     | ☆肉団子と玉子の中華スープ<br>★八宝菜<br>チャブチェ<br>揚げにらまんじゅう<br>フルーツ杏仁<br>米粉のカップケーキ（いちご）<br>E 442kcal P 18.9g<br>食塩 3.7g F 21.8g  | ☆六条大麦入りコンソメスープ<br>★タンドリーサバ<br>夏野菜のトマトスパゲティ<br>エビフライ<br>オクラの白ゴマ和え<br>県産ぶどう<br>（巨峰やシャインマスカットの予定）<br>E 365kcal P 19.4g<br>食塩 2.4g F 20.9g |
| 21 敬老の日                                                                                                                                                                                                                                | 22 国民の休日                                                                                                                            | 23 秋分の日                                                                                                                   | 24                                                                                                               | 25 秋季大会                                                                                                                                |
| <div><p>今年は9月から「ふくいの食育推進事業」の<br/>地場産プラスワン給食献立を提供します！<br/>今月は今が旬の「県産ぶどう」を提供します。<br/>県内で栽培している色々な種類のぶどうの<br/>中から何が提供されるか楽しみにしていって<br/>くださいね！</p></div> |                                                                                                                                     |                                                                                                                           | ☆味噌汁（あおさ・豆腐）<br>★キーマカレーコロッケ<br>法連草ベーコンクリームパスタ<br>ブロッコリーサラダ<br>みかん缶詰<br>E 323kcal P 11.0g<br>食塩 3.6g F 16.3g      | ピンク → 卵<br>オレンジ → 卵・カニ<br>緑 → エビ<br>紫 → 卵・エビ<br>青 → しらす・魚卵                                                                             |
| 28 アイアン献立                                                                                                                                                                                                                              | 29                                                                                                                                  | 30 歯っぴー献立                                                                                                                 | <div><p>&lt;9月の平均栄養価&gt;</p><p>エネルギー 378kcal<br/>たんぱく質 16.8g<br/>脂質 19.2g<br/>食塩 3.2g<br/>(デザートや9日は除く)</p></div> |                                                                                                                                        |
| ☆打ち豆の味噌汁<br>★ハンバーグデミグラスソース<br>フライドポテト<br>五目金平<br>ブロッコリーとワカメのナムル<br>黄桃缶詰<br>E 382kcal P 16.3g<br>食塩 3.0g F 18.3g                                                                                                                        | ☆醤油野菜ラーメン<br>★鶏肉の唐揚げ2個<br>ラーメン<br>さつま揚げの炒め煮<br>さつま芋コロコロサラダ<br>ココアワッフル<br>E 405kcal P 19.6g<br>食塩 4.5g F 20.4g                       | ☆豚汁<br>★あじの塩こうじ焼き<br>揚げシュウマイ<br>カップグラタン<br>切干大根の旨煮<br>ブロッコリーのゆかり和え<br>E 355kcal P 23.7g<br>食塩 3.3g F 17.6g                |                                                                                                                  |                                                                                                                                        |
| ☆☆は保温・保冷のメニューです。 E：エネルギー P：たんぱく質 F：脂質<br>※ わかめ・ひじき・昆布・しらす・青のり・刻みのりの原料はえび・かにの生育域で採取しています。                                                                                                                                               |                                                                                                                                     |                                                                                                                           |                                                                                                                  |                                                                                                                                        |

※市が月額 1,500円 /人を補助するため、保護者負担額は月額 5,200円に据え置かれています。