令和5年

8･9月予定献立表

茂原市学校給食センター
中学校

日／曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料とはたらき：血や肉となる	体の調子を整える	力や熱となる	熱量 蛋白質 脂質 食塩相当量	備考
29 火	ビビンバ （ご飯）	○	味付け肉･ナムル 肉団子入りスープ マスカットゼリー	牛乳　豚肉　鶏肉	人参　生姜　にんにく　玉ねぎ　もやし ほうれん草　きゅうり　小松菜　ねぎ 白菜　にら　干ししいたけ	米　砂糖　ごま　ごま油 ゼリー	814 35.7 22.0 2.4	東中 早野中 本納中 南中 中止
30 水	夏野菜カレーライス （麦ご飯）	○	夏野菜カレー 花かつおのサラダ ジョア	牛乳　豚肉　ハム　粉チーズ スキムミルク　かつお節 ジョア	人参　なす　かぼちゃ　コーン　玉ねぎ ピーマン　セロリ　生姜　にんにく　トマト きゅうり　キャベツ	米　麦　油　砂糖 カレールウ	910 33.0 19.4 3.0	東中 早野中 本納中 南中 中止
31 木	焼肉丼 （ご飯）	○	焼肉丼の具 親子焼き のり和え　日向夏ゼリー	牛乳　豚肉　みそ　のり 卵　鶏肉	人参　生姜　にんにく　玉ねぎ しめじ　キャベツ　小松菜　えのきだけ こんにゃく　三つ葉	米　油　砂糖　でん粉　ごま油 ごま　ゼリー	786 34.5 18.8 2.9	東中 早野中 本納中 中止
1 金	ご飯	○	鶏肉のねぎチリ焼き ホイコーロー くきわかめスープ	牛乳　鶏肉　みそ　豚肉 茎わかめ　豆腐	人参　ねぎ　生姜　ピーマン　玉ねぎ キャベツ　小松菜　干ししいたけ	米　砂糖　ごま　春雨　油 ごま油　でん粉	799 33.8 22.7 2.8	
4 月	タコライス （ご飯）	○	タコライスの具 チキンサラダ カル鉄ヨーグルト	牛乳　豚肉　大豆　鶏肉 ひよこ豆　赤いんげん豆 青えんどう豆　ヨーグルト	人参　玉ねぎ　ピーマン　生姜　にんにく キャベツ　コーン　トマト	米　油　砂糖　ごま	864 35.0 23.9 2.9	富士見中　中止
5 火	ご飯	○	あじ磯辺フライ 豚肉とひじきの塩こうじ炒め さつま汁　黒糖ビーンズ	牛乳　鶏肉　豚肉　ひじき　あじ 豆腐　油揚げ　みそ　大豆 あおさ	人参　キャベツ　にら　もやし　生姜 にんにく　大根　ねぎ　干ししいたけ こんにゃく	米　油　パン粉　小麦粉 砂糖　さつま芋	822 36.2 22.3 2.4	**果物で体の調子を整えましょう!!** 果物にはビタミンやミネラルが豊富に含まれている他、ポリフェノールや食物繊維などの成分が多く、体の調子を整えてくれます。これらの成分は、食事だけは摂りにくいものも多いため、果物を食べることによって補うようにします。
6 水	ご飯	○	松風焼き ツナと海そうのサラダ 生揚げのそぼろ煮	牛乳　豚肉　厚揚げ　鶏肉 ツナ　わかめ　茎わかめ　昆布	人参　生姜　大根　たけのこ　いんげん キャベツ　枝豆　コーン　ねぎ こんにゃく　干ししいたけ	米　油　パン粉 砂糖　ごま油　でん粉 ドレッシング	885 36.5 28.5 2.6	
7 木	ぶどうパン	○	糸より鯛のチーズフライ ペペロンチーノ 秋のフルーツ白玉	牛乳　ベーコン　糸より鯛 クリームチーズ	玉ねぎ　にんにく　トマト　ピーマン パインアップル　みかん　黄桃 干しぶどう	パン　スパゲッティ　ゼリー　油 オリーブオイル　白玉　砂糖 パン粉　小麦粉	870 25.7 28.2 2.1	
8 金	ご飯	○	いかチリソースフライ 春雨レモンサラダ わかめスープ	牛乳　いか　豚肉　鶏肉　豆腐 わかめ　なると	人参　生姜　きゅうり　コーン　ねぎ レモン　小松菜　玉ねぎ　干ししいたけ	米　油　砂糖　ごま油　でん粉 春雨　ごま　パン粉　小麦粉	797 28.8 22.6 2.8	
11 月	ご飯	○	さつま芋のかき揚げ　天丼のタレ 和風マカロニサラダ 豚汁	牛乳　豚肉　鶏肉　大豆 豆腐　油揚げ　みそ かつお節	人参　ごぼう　大根　ねぎ　小松菜 きゅうり　キャベツ　玉ねぎ　三つ葉 こんにゃく　干ししいたけ	米　油　マヨネーズ　さつま芋 マカロニ　里芋　小麦粉	874 28.1 26.9 2.8	南中 茂原中 中止
12 火	ご飯	○	韓国風肉そぼろ チョレギ風サラダ　中華風コーンスープ フルーツ杏仁プリン	牛乳　鶏肉　わかめ　海苔	人参　にんにく　キャベツ　きゅうり コーン　玉ねぎ　パセリ	米　ごま　砂糖　油 ごま油　プリン	810 30.5 21.3 2.9	**寝ないと太るって本当?** 睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして、朝食が食べられず、生活リズムがくずれてます。早寝、早起きを心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しをしましょう。
13 水	ハヤシライス （麦ご飯）	○	ハヤシルウ ビタミンサラダ ぶどうゼリー	牛乳　豚肉　生クリーム 粉チーズ　ツナ	人参　玉ねぎ　セロリ　にんにく　生姜 しめじ　マッシュルーム　トマト　コーン ブロッコリー　かぼちゃ	米　麦　油　ハヤシルウ 豆乳バター　ドレッシング ゼリー	788 29.7 21.7 2.0	
14 木	コッペパン	○	コロッケ かぼちゃサラダ ソース焼きそば	牛乳　豚肉　いか ハム	人参　きゅうり　玉ねぎ　もやし かぼちゃ　キャベツ　ピーマン 干ししいたけ	パン　油　中華麺　じゃが芋 ドレッシング　マヨネーズ パン粉	825 28.1 31.1 4.0	
15 金	ご飯	○	さばのピリ辛焼き プルコギ ぎょうざスープ　ウエハースココア	牛乳　さば　豚肉　鶏肉	人参　にんにく　玉ねぎ　赤ピーマン 黄ピーマン　にら　もやし　小松菜　ねぎ こんにゃく　キャベツ　干ししいたけ	米　油　砂糖　ごま　小麦粉 ごま油　でん粉　ウエハース	900 35.5 32.2 2.8	
19 火	ご飯	○	ハンバーグトマトソース ひじきと枝豆のサラダ ABCスープ　アセロラゼリー	牛乳　ウインナー　ハム ひじき　豚肉　鶏肉	人参　セロリ　玉ねぎ　トマト　コーン 枝豆　キャベツ　にんにく	米　砂糖　じゃが芋　油 マカロニ　豆乳バター ドレッシング　ゼリー	873 28.1 25.7 2.3	牛乳は乳牛からしぼった乳（生乳）を加熱・殺菌したものです。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれていて、給食でも毎回出ています。不足しがちなカルシウムを十分にとるためにも、給食がない日でも積極的に飲んでほしい食品です。
20 水	ご飯	○	にらまんじゅう 中華和え マーボー豆腐	牛乳　豚肉　鶏肉　みそ 豆腐	人参　もやし　きゅうり　小松菜 たけのこ　にら　ねぎ　生姜　にんにく 干ししいたけ　キャベツ	米　砂糖　ごま油　小麦粉 ごま　でん粉　油　ラー油	777 29.4 20.0 3.3	
21 木	豚キムチ丼 （ご飯）	○	豚キムチ丼の具 しゅうまい かまぼこののり和え　スイートポテト	牛乳　豚肉　かつお節 かまぼこ　海苔	人参　生姜　玉ねぎ　しめじ　もやし 白滝　白菜（キムチ）　小松菜	米　油　パン粉　でん粉 砂糖　スイートポテト	830 36.3 17.3 2.9	
22 金	ご飯	○	ささみのカルビ焼き 野菜の肉みそ炒め けんちん汁　芋けんぴパリッシュ	牛乳　鶏肉　豚肉　みそ 豆腐　片口いわし	人参　生姜　にんにく　ねぎ　大根 小松菜　キャベツ　もやし　ごぼう こんにゃく	米　砂糖　ごま　油　でん粉 里芋　さつま芋	753 34.5 18.6 3.1	
25 月	ご飯 （お魚ふりかけ）	○	白身魚フライ ひじきのみそ煮 鶏団子汁	牛乳　豚肉　ホキ　鶏肉　みそ ひじき　油揚げ　豆腐	人参　生姜　玉ねぎ　しめじ ねぎ　ごぼう　大根　小松菜　こんにゃく	米　油　砂糖　ごま油　でん粉 パン粉　小麦粉	832 32.7 23.5 3.1	
26 火	ドライカレー （ご飯）	○	ドライカレー ベーコンサラダ ヨーグルト	牛乳　豚肉　ベーコン ひよこ豆　ヨーグルト	人参　ブロッコリー　カリフラワー　生姜 きゅうり　玉ねぎ　ピーマン　コーン にんにく	米　小麦粉　ドレッシング 豆乳バター	884 31.5 26.1 2.5	
27 水	わかめご飯	★	鶏の唐揚げ 春雨サラダ ワンタンスープ　焼きプリンタルト	牛乳　鶏肉　ハム　豚肉 わかめ	人参　生姜　にんにく　もやし　きゅうり ねぎ　小松菜　干ししいたけ　玉ねぎ	米　油　でん粉　春雨　ごま 砂糖　ごま油　ワンタン　タルト 小麦粉	909 33.9 25.3 4.0	◆茂原中学校◆ リクエスト献立
28 木	コッペパン	○	あじマスタードパン粉焼き 骨太サラダ 秋のシチュー	牛乳　あじ　鶏肉　ベーコン ちりめんじゃこ　生クリーム わかめ　茎わかめ　昆布　豆乳	人参　キャベツ　きゅうり　枝豆　しめじ 玉ねぎ　ブロッコリー　パセリ	パン　油　ごま　さつま芋 パン粉　ドレッシング　マヨネーズ ホワイトルウ　豆乳バター	803 34.3 31.3 3.4	★お月見★ 旧暦の8月15日を「十五夜」と言って、昔から月を見る習慣があります。
29 金	ご飯	○	豆腐ハンバーグのあんかけ 焼肉サラダ　すまし汁 お月見ゼリー	牛乳　豚肉　豆腐　かまぼこ わかめ　鶏肉	人参　生姜　にんにく　ねぎ　えのきだけ 大根　小松菜　もやし　きゅうり　キャベツ 玉ねぎ	米　油　砂糖　ごま油　でん粉 ごま　ゼリー	781 30.1 17.8 2.9	

※都合により変更することがあります。
※そば･落花生は給食には使用しておりません。
※マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。
※☆の日･･27日はいちご味のミルメークがつきます。

中学校生徒の基準値	熱量830kcal	蛋白質34g	脂質20～30%	食塩相当量2.5g以下
8･9月の平均	熱量834kcal	蛋白質32.3g	脂質25.6%	食塩相当量2.9g

給食の食材について
★野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、8･9月に使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況により変更になることもあります。
米･･･長生郡市　牛乳･･･千葉県　鶏肉･･･北海道･岩手県･宮崎県･鳥取県･青森県　豚肉･･･千葉県
にんじん･･･北海道　じゃが芋･･･静岡県北海道　キャベツ･･･群馬県･岩手県　長葱･･･山形県･千葉県･青森県　大根･･･北海道　きゅうり･･･岩手県･福島県･山形県
玉ねぎ･･･北海道･兵庫県　小松菜･･･千葉県･茨城県　ほうれん草･･･群馬県･茨城県･千葉県　ピーマン･･･福島県･青森県　にら･･･山形県