

9 月 分 献 立 予 定 表

郡山市立中学校給食センター
郡山市立中学校第二給食センター

A コ ー ス	B コ ー ス	献 立 名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤 (血や肉や骨になるもの)		緑 (体の調子を整えるもの)				黄 (熱や力になるもの)	
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
9/3 (月)	4 (火)	麦ごはん 牛乳 ソーホー豆腐 野菜餃子 春雨サラダ	893	36.8	豆腐 豚肉 味噌 そら豆粉	牛乳	青じょうろ 人参 にら 小松菜	生姜 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ	精白米 精麦 でん粉 春雨 砂糖 小麦粉	米サラダ油 ごま油		
4 (水)	5 (木)	五目うどん 牛乳 小あじの天ぷら 白菜の赤しそ和え 冷製りんご	885	37.4	豚肉 油揚げ あじ いわし節 さば節 かつお節 むろ節 かつお・まぐろエキス	牛乳	ほうれん草 人参	大根 ごぼう しいたけ 長ねぎ 白菜 りんご 赤しそ	小麦粉 でん粉 さといも 砂糖	米白絞油		
5 (金)	6 (土)	麦ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ チンゲン菜のり和え じゃがいもの味噌汁 青のりりし魚	800	32.0	鶏肉 豆腐 豚肉 味噌 かつお節	牛乳 のり わかめ 青のり かたてちいわし	赤・黄じょうろ チンゲン菜 人参	玉ねぎ 生姜 もやし	精白米 精麦 でん粉 じゃがいも パン粉 小麦粉	ショートニング 米白絞油 米サラダ油		
6 (日)	7 (月)	ロールパン いちごジャム 牛乳 かぼちゃチーズコロッケ ごぼうサラダ 豆腐スーパ 梨	822	30.7	豆腐 豚肉 大豆粉 かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	かぼちゃ 人参 小松菜	ごぼう キャベツ 玉ねぎ 梨 いちご	小麦粉 砂糖 でん粉 じゃがいも パン粉 小麦粉	ショートニング 米白絞油 米サラダ油		
7 (火)	10 (木)	麦ごはん 納豆 牛乳 信田煮 ほうれん草のアーモンド和え 南蛮汁	884	36.6	ホキ 豚肉 油揚げ 味噌 かつお節	牛乳 ひじき	小松菜 人参 トマト	もやし 白菜 玉ねぎ りんご にんにく 桃	精白米 精麦 さといも 小麦粉 砂糖 あめ パン粉	米白絞油 ごま油		
10 (金)	11 (土)	麦ごはん 牛乳 白身魚のひじきツライ もやしのごま風味和え 白菜の味噌汁 白根のジュレ	825	30.3	ホキ 豚肉 油揚げ 味噌 かつお節	牛乳 ひじき	小松菜 人参 トマト	もやし 白菜 玉ねぎ りんご にんにく 桃	精白米 精麦 さといも 小麦粉 砂糖 あめ パン粉	米白絞油 ごま油		
11 (日)	12 (月)	バゲット 牛乳 肉だんご ツチ和え ワンダナスーパ	881	37.4	鶏肉 豚肉 まぐろ たら 卵白	牛乳 脱脂粉乳	人参 小松菜 きやういんげん ほうれん草	玉ねぎ 生姜 もやし キャベツ りんご にんにく きくらげ	小麦粉 砂糖 ワンダナス 大豆油	ショートニング ごま油 なたね油		
12 (火)	13 (水)	麦ごはん 牛乳 キャベツメンチカツ じゃがいものそぼろ煮 もやしと小松菜の塩昆布和え	871	29.7	豚肉 鶏肉 大豆粉 かつお節	牛乳 昆布	人参 小松菜 きやういんげん トマト	玉ねぎ 生姜 もやし キャベツ りんご にんにく	精白米 精麦 じゃがいも こんにやく でん粉 小麦粉	米白絞油 米サラダ油		
13 (木)	14 (金)	みそソシメン 牛乳 エビニラまんじゅう キャベツと大根のキムチ和え オレソジ	834	36.8	豚肉 味噌 えび かき いわし	牛乳	人参 にら トマト	白菜 いんげん 長ねぎ 生姜 にんにく 大根 とうもろこし キャベツ オレソジ	小麦粉 砂糖 でん粉	ごま油		
14 (土)	18 (火)	麦ごはん 牛乳 チーズ豚肉巻きツライ 小松菜のナムル えのき茸の味噌汁	856	32.3	豚肉 油揚げ 豆腐 大豆粉 かつお節 味噌	牛乳 チーズ	小松菜 人参 トマト	もやし えのき茸 玉ねぎ りんご にんにく	精白米 精麦 砂糖 白玉麩 水あめ	米白絞油 ごま油		
18 (日)	19 (月)	麦ごはん 牛乳 いわしのごま味噌ナイル巻 切干大根の佃かつお和え うすら卵のすまし汁 すんだムース	887	36.6	いわし 味噌 鶏肉 うすら卵 さば節 いわし節 むろ節 かつお・まぐろエキス	牛乳 昆布 乳製品 加糖りん乳	チンゲン菜 人参 ほうれん草	切干大根 梅 長ねぎ しめじ 枝豆 赤しそ	精白米 精麦 砂糖 白玉麩 水あめ	ごま		
19 (火)	20 (水)	チキンカレーライス 牛乳 ヒレカツ 三色おひたし	898	33.3	鶏肉 豚肉 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご もやし パチパチ ワンゴ 白ナッツアル	精白米 精麦 でん粉 小麦粉 はちみつ	バター 米白絞油 ココナツミルク		
20 (木)	21 (金)	食パン 果達糖ジャム 牛乳 なすのトマトグラタン 豆サラダ シーフードチヤウダー	888	37.7	大豆 あさり いゆ えび ペーコン ぼたて	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 全卵乳 乳糖	人参 トマト	枝豆 キャベツ なた レモン 玉ねぎ りんご ワンシュールーム にんにく	小麦粉 砂糖 小あじ 砂糖 水あめ	ショートニング 米サラダ油 バター		
21 (土)	27 (火)	きりごぶごはん 牛乳 山形風芋煮汁 お月見大福	877	31.5	豚肉 油揚げ 牛肉 かつお節 いんげん豆 豆乳	牛乳 昆布	人参 小松菜	しいたけ もやし ごぼう まいたけ 長ねぎ	精白米 精麦 さといも こんにやく 米粉 さつまいも	米サラダ油 ピーナツツ		
27 (日)	28 (月)	麦ごはん のりの佃煮 牛乳 さばのカレー焼き 大根の青じそ風味和え かき卵汁 レモンヨーグルト	801	39.7	さば 鶏肉 豆腐 はちて さい節 いわし節 かつお節 むろ節 かつお・まぐろエキス	牛乳 のり ひじき ヨーグルト	チンゲン菜 人参 青じそ	大根 玉ねぎ レモン オレソジ りんご 梅	精白米 精麦 さといも こんにやく 米粉 さつまいも	米サラダ油 ピーナツツ		
28 (火)	9/3 (月)	麦ごはん 大豆ふりかけ 牛乳 いぬツライ 大あめサラダ さつまいも汁 型抜きチーズ	882	31.3	大豆 いゆ 豆腐 油揚げ かつお節 味噌	牛乳 のり チーズ	人参 トマト かぼちゃ	キャベツ 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ りんご にんにく	精白米 精麦 さといも こんにやく 米粉 さつまいも	米白絞油 ごま油		
1 人 1 食当たりの栄養摂取量			862	34.4	脂 肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A/μRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	塩 分 g
					24.3	438	4.4	432	1.06	0.76	40	3.8

※ 給食材料の都合により、献立内容の一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。
※ A B コースの献立は 1 日ずつずれており、月ごとに同じ献立内容となっています。また、A B コースの献立は、同一調理場内にて調理しています。

食中毒の予防をしよう

【食中毒予防の 3 大ポイント】

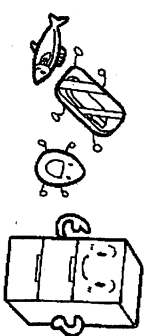
1 菌を付けない

手には目に見えない菌やほこりが付いているので、石けんを使ってきれいに手を洗いましょう。



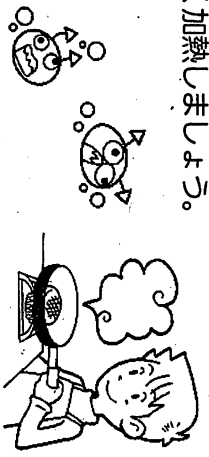
2 菌を増やさない

調理後は、常温では菌が増えやすいのですぐに食べましょう。買った食材はすぐに冷蔵庫に入れましょう。



3 菌をやっつける

調理する時は、食材の中心部分までよく加熱しましょう。



生肉や生魚を触った手で、別の食品や食器に触れると食中毒の原因になることがあります。これを二次汚染といいます。二次汚染を予防するには、生肉や生魚を扱った後には、手や器具などを丁寧に洗うことが大切です。特に、加熱せず生で食べる料理を作る時は、二次汚染が起らないように気を付けましょう。