

# 8月・9月分 学校給食献立表

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		(黄)おもにエネルギーのもとになる		(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		
		おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	
28 月	豚キムチ丼	精白米・三温糖・でん粉	ごま油	豚肉・厚あげ・中みそ		にんじん・チンゲンサイ・青にら	たまねぎ・もやし・きくらげ・白菜キムチ・にんにく	838
	牛乳			牛乳				29.2
	春巻	春巻	油					
29 火	ごはん	精白米						759
	牛乳			牛乳				28.3
	若どりの甘から煮 魚そうめん汁 くだもの(冷凍みかん)	黒砂糖・でん粉 じゃがいも	サラダ油	若どり 魚そうめん・豆腐	昆布	ピーマン にんじん・みつば	こんにゃく・ごぼう・しょうが たまねぎ 冷凍みかん	
30 水	コーンラーメン	中華めん	ごま油	豚肉・焼豚		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ・とうもろこし・にんにく・しょうが	760
	牛乳			牛乳				33.8
	カミカミボテ	でん粉・じゃがいも	油	大豆	かえりちりめん			
31 木	ごはん	精白米						747
	牛乳			牛乳				29.7
	ふりかけ(胚芽) さけのねぎ塩焼き 夏野菜のみそ汁	胚芽ふりかけ じゃがいも	サラダ油	さけ 油あげ・中みそ・赤みそ		葉ねぎ かぼちゃ・にんじん・オク	しょうが たまねぎ・なす	
1 金	バターロールパン	バターロールパン						835
	牛乳			牛乳				34.5
	いわしのピザソース焼き かぼちゃスープ くだもの(冷凍りんご)	じゃがいも・コーン スターチ	サラダ油	いわし ベーコン・豆乳	ミックスチーズ	パセリ かぼちゃ・にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ たまねぎ 冷凍りんご	
4 月	牛丼	精白米・三温糖	サラダ油	牛肉		にんじん	こんにゃく・たまねぎ・ごぼう・根深ねぎ	742
	牛乳			牛乳				28.6
	きゅうりの酢のもの	上白糖			ちりめんじゃこ		きゅうり・もやし	
5 火	ライス	精白米						771
	牛乳			牛乳				28.9
	チリコンカン マカロニサラダ ドリンクヨーグルト	金時豆・じゃがいも・ パン粉 マカロニ・上白糖	サラダ油	豚肉・若どり・ひよこ豆		にんじん・ケチャップ にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく キャベツ・きゅうり	
6 水	五目うどん	うどん		若どり・かまぼこ・油あげ	昆布 牛乳	にんじん・葉ねぎ	こんにゃく・たまねぎ・たいこん・しめじ	771
	牛乳							30.4
	いかの天ぷら くだもの(なし)		油	いか天ぷら			なし	
7 木	ごはん	精白米						753
	牛乳			牛乳				34.2
	さわらの梅みそ焼き きんぴら	じゃがいも・三温糖	サラダ油 いりごま・ごま油	さわら・中みそ 豚肉・平天		にんじん・ピーマン	ねり梅 こんにゃく・ごぼう	
8 金	米粉パン	米粉パン						740
	牛乳			牛乳				19.9
	救給カレー 魚肉ソーセージ ミックスフルーツ	救給カレー		魚肉ソーセージ			みかん缶・パインチビット・黄桃缶	
11 月	わかめごはん	精白米			わかめ			763
	牛乳			牛乳				28.4
	いり煮 おひたし	じゃがいも・三温糖 上白糖	サラダ油	若どり・がんもどき		にんじん・さやいんげん こまつな	こんにゃく・ごぼう・干しいたけ・しょうが キャベツ・もやし	
12 火	ごはん	精白米						756
	牛乳			牛乳				28.2
	赤魚の甘酢あんかけ 中華炒め	でん粉・三温糖 じゃがいも	油 ごま油	赤魚 焼豚		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・根深ねぎ たまねぎ・キャベツ・たけのこ・もやし・きくらげ	
13 水	ミートソースめん	ソフトめん・じゃがいも	サラダ油・ビーフ シチュー	豚肉・大豆	粉チーズ	にんじん・ピーマン・トマト ピュレー・ケチャップ	たまねぎ・セロリー・マッシュルーム・にんにく	800
	牛乳				牛乳			34.2
	コールスローサラダ くだもの(冷凍みかん)	上白糖	サラダ油			にんじん	キャベツ・とうもろこし 冷凍みかん	
14 木	麦ごはん	精白米・麦						747
	牛乳			牛乳				30.3
	大豆のいそ煮 大根のおかかあえ	じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	牛肉・平天・大豆・厚あ 糸かつお	干ひじき	にんじん・さやいんげん にんじん	こんにゃく・ごぼう・干しいたけ だいこん・きゅうり	
15 金	レーズンパン	レーズンパン						746
	牛乳			牛乳				35.9
	さけのムニエル ベーコンスープ ミニトマト	小麦粉 じゃがいも	サラダ油 サラダ油	さけ ベーコン		にんじん・こまつな ミニトマト	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし	
19 火	そぼろごはん	精白米・三温糖	サラダ油	豚肉・若どり・大豆		にんじん・さやいんげん	ごぼう・たまねぎ・とうもろこし・しょうが	764
	牛乳				牛乳			31.4
	切り干し大根のみそ汁	じゃがいも		豆腐・油あげ・中みそ・ 赤みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・切干しだいこん	
20 水	サラダ中華めん	中華めん			ちりめんじゃこ・茎わかめ	にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし・きくらげ	787
	牛乳				牛乳			33.9
	えびとさつまいものごまがらめ くだもの(ぶどう)	でん粉・さつまいも・ 三温糖	油・いりごま	大豆	えび唐揚		ぶどう	
21 木	ごはん	精白米						771
	牛乳			牛乳				30.6
	豚肉のしょうが炒め 白玉汁	黒砂糖 白玉餅	サラダ油	豚肉 かまぼこ・油あげ	昆布	ピーマン にんじん・こまつな	こんにゃく・たまねぎ・しょうが たまねぎ・えのきたけ	
22 金	米粉パン	米粉パン						747
	牛乳			牛乳				33.4
	アプリコットジャム あじのマリネ ミネストローネ	アプリコットジャム でん粉・上白糖	油	あじ ベーコン		赤ピーマン・黄ピーマン にんじん・トマト・パセリ・ト マトピューレー	たまねぎ・レモン果汁 キャベツ・たまねぎ・セロリー・にんにく	
25 月	麦ごはん	精白米・麦						759
	牛乳			牛乳				27.2
	肉じゃが 即席漬	じゃがいも・三温糖	サラダ油 いりごま	牛肉・厚あげ		にんじん	こんにゃく・たまねぎ・えだまめ だいこん漬・キャベツ	
26 火	ごはん	精白米						754
	牛乳			牛乳				30.0
	じゃことピーマンのふりかけ たちうおの塩焼き 秋なすのみそ汁	上白糖 じゃがいも	サラダ油	たちうお 豆腐・油あげ・中みそ・ 赤みそ		ピーマン にんじん・青にら	しょうが たまねぎ・なす	
27 水	あつさりうどん	うどん	いりごま			葉ねぎ	しょうが	772
	牛乳				牛乳			26.7
	テンペ入りかきあげ ゆかりあえ わらびもち	小麦粉・米粉・でん粉	油	いか・テンペ	干ひじき	にんじん・かぼちゃ	たまねぎ キャベツ・ゆかり	
28 木	ごはん	精白米						754
	牛乳			牛乳				25.3
	タッカルビ もずくスープ くだもの(冷凍みかん)	トック・上白糖 じゃがいも	ごま油	若どり 焼豚・豆腐	もずく	チンゲンサイ にんじん・青にら	たまねぎ・キャベツ・根深ねぎ・にんにく・ しょうが たまねぎ 冷凍みかん	
29 金	米粉パン	米粉パン						750
	牛乳			牛乳				36.5
	さわらのマスタードソースかけ スパゲティソテー(バジル風味)	米粉パン	サラダ油 オリーブオイル	さわら ベーコン	生クリーム	にんじん・ピーマン	レモン果汁 たまねぎ・キャベツ・とうもろこし・しめじ・に んにく	

※ 都合により、献立を変更する場合があります。