



8・9月分 学校給食献立表



石井中学校

日	曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価		
			(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とになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる			中学校生徒	エネルギー (kcal)	
			おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC				たんぱく質 (g)
			穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物				
27	火	ごはん・牛乳 若どりの甘から煮 魚そうめん汁・くだもの (冷凍みかん)	精白米・じゃがいも・黒砂糖・てん粉	サラダ油	若どり・魚そうめん・豆腐	牛乳・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	出しがっお・出し昆布・濃口しょうゆ・うす口しょうゆ・みりん・食塩・酒	759	28.3	
28	水	コーンラーメン・牛乳 カミカミポテト	中華めん・でん粉・じゃがいも	ごま油・油	豚肉・焼豚・大豆	牛乳・かえりちりめん	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	豚骨・とりがら・酒・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	760	33.8	
29	木	ごはん・牛乳・ふりかけ (ゆかり) さけのねぎ塩焼き 夏野菜のみそ汁	精白米	サラダ油	さけ・油あげ・豆腐・中みそ・赤みそ	牛乳	葉ねぎ・かぼちゃ・にんじん・オクラ	ゆかり・しょうが・たまねぎ・なす	酒・濃口しょうゆ・食塩・煮干	745	30.2	
30	金	バターロールパン・牛乳 白花豆のトマト煮 ミックスフルーツ	バターロールパン・白花豆・じゃがいも・三温糖・カットゼリー	サラダ油	ベーコン	牛乳	にんじん・トマト・さやいんげん・トマト・ケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム・みかん缶・バインチビット・黄桃缶	ウスターソース・食塩・こしょう	803	24.8	
2	月	麦ごはん・牛乳 肉じゃが 即席漬	精白米・麦・じゃがいも・三温糖	サラダ油・いりごま	牛肉・厚あげ	牛乳	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	酒・濃口しょうゆ・食塩	761	26.6	
3	火	ごはん・牛乳 じゃことピーマンのふりかけ さわらの香り焼き・きんぴら	精白米・上白糖・じゃがいも・三温糖	いりごま・ごま油・サラダ油	さわら・豚肉・平天	牛乳・青のり粉・ちりめんじゃこ	ピーマン・にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・たけのこ・しょうが	酒・濃口しょうゆ・みりん・一味とうがらし・食塩	763	36.4	
4	水	五目うどん・牛乳 いかの天ぷら くだもの (なし)	うどん	油	若どり・かまぼこ・油あげ・いか天ぷら	昆布・牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん・しめじ・なし	出しがっお・出し昆布・酒・濃口しょうゆ・食塩	772	30.4	
5	木	キーマカレー・牛乳 枝豆サラダ ドリンクヨーグルト	精白米・じゃがいも・上白糖	サラダ油・カレールウ	豚肉・若どり・大豆	牛乳・ドリンクヨーグルト	にんじん・トマト・ケチャップ	たまねぎ・なす・にんにく・しょうが・キャベツ・えだまめ	赤ワイン・デミグラスソース・ウスターソース・濃口しょうゆ・カレー粉・クミン・ターメリック・ローリエ・ガラムマサラ・食塩・こしょう・ワインビネガー	779	29.4	
6	金	レーズンパン・牛乳 いわしのピザソース焼き かぼちゃスープ	レーズンパン・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	牛乳・ミックスチーズ	パセリ・かぼちゃ・かぼちゃペースト・にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ	白ワイン・食塩・こしょう・ピザソース・とりがら・濃口しょうゆ	776	34.6	
9	月	わかめごはん・牛乳 いり煮 大根のおかかあえ	精白米・じゃがいも・三温糖・上白糖	サラダ油	若どり・がんもどき・花かつお	わかめ・牛乳	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・たけのこ・干しいたけ・しょうが・だいこん・キャベツ	濃口しょうゆ・みりん・食塩・酒	756	28.9	
10	火	ごはん・牛乳 赤魚の四川だれかけ 汁ビーフン くだもの (冷凍りんご)	精白米・ビーフン・でん粉・三温糖	油・いりごま・ごま油	赤魚・焼豚・豆腐	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	根深ねぎ・しょうが・たまねぎ・とうもろこし・きくらげ・冷凍りんご	とりがら・酒・うす口しょうゆ・食塩・こしょう・酒・濃口しょうゆ・みりん・一味とうがらし	769	26.1	
11	水	ミートソースめん・牛乳 コールスローサラダ	ソフトめん・じゃがいも・上白糖	サラダ油・ビーフシチュー	豚肉・大豆	粉チーズ・牛乳	にんじん・ピーマン・トマトピューレー・トマト・ケチャップ	たまねぎ・セロリ・マッシュルーム・にんにく・キャベツ・とうもろこし	赤ワイン・デミグラスソース・ウスターソース・オレガノ・バジル・食塩・こしょう・ワインビネガー	760	33.0	
12	木	ごはん・牛乳 若どりの照り焼き ゆばのすまし汁 くだもの (冷凍みかん)	精白米・三温糖・じゃがいも	サラダ油	若どり・豆腐・ゆば	昆布・牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ・冷凍みかん	出しがっお・出し昆布・うす口しょうゆ・食塩・酒・濃口しょうゆ・みりん	770	30.4	
13	金	米粉パン・牛乳 アプリコットジャム あじのマリネ・ベーコンスープ	米粉パン・アプリコットジャム・でん粉・上白糖・じゃがいも	油・サラダ油	あじ・ベーコン	牛乳	赤ピーマン・黄ピーマン・にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし・レモン果汁	白ワイン・食塩・ワインビネガー・こしょう・濃口しょうゆ・とりがら	747	33.5	
17	火	麦ごはん・牛乳 さわらの梅みそ焼き・白玉汁 くだもの (ぶどう)	精白米・麦・白玉餅	サラダ油	さわら・中みそ	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ・ねり梅・ぶどう	酒・食塩・みりん・濃口しょうゆ・出しがっお・出し昆布	761	31.1	
18	水	サラダ中華めん・牛乳 えびとさつまいものごまがらめ	中華めん・でん粉・さつまいも・三温糖	油・いりごま	大豆	ちりめんじゃこ・茎わかめ・牛乳・えび・唐揚げ	にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし・きくらげ	冷し中華スープ・濃口しょうゆ・みりん	770	33.8	
19	木	ごはん・牛乳 タッカルビ もずくスープ	精白米・じゃがいも・トック・上白糖	ごま油	若どり・焼豚・豆腐	牛乳・もずく	にんじん・葉ねぎ・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・根深ねぎ・にんにく・しょうが	酒・濃口しょうゆ・コチジャン・食塩・こしょう・とりがら	755	26.3	
20	金	米粉パン・牛乳 さけのマスタードソースかけ スパゲティソテー (バジル風味) くだもの (冷凍ピーチ)	米粉パン・スパゲティ	サラダ油・オリーブオイル	さけ・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・ピーマン	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし・しめじ・にんにく・レモン果汁・冷凍ピーチ	白ワイン・食塩・こしょう・粒マスタード・白ワイン・食塩・バジル・薄口しょうゆ	760	38.0	
25	水	あっさりうどん・牛乳 テンペ入りかきあげ ゆかりあえ・おはぎ	うどん・おはぎ・小麦粉・米粉・でん粉	いりごま・油	いか・テンペ・卵	牛乳・干ひじき	にんじん・かぼちゃ・葉ねぎ	しょうが・たまねぎ・キャベツ・ゆかり	出しがっお・出し昆布・濃口しょうゆ・みりん・食塩	784	27.9	
26	木	ごはん・牛乳 うま煮・おひたし くだもの (冷凍みかん)	精白米・上白糖・じゃがいも・三温糖	サラダ油	牛肉・平天・がんもどき	牛乳	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ・たけのこ・干しいたけ・冷凍みかん	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	769	27.4	
27	金	ココアパン・牛乳 あじのムニエル クリームスープ	ココアパン・小麦粉・白花豆・白いんげん豆ペースト・じゃがいも	サラダ油・バター・ジュ・ホワイトルウ	あじ・ベーコン	スキムミルク・牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・クリームコーン	白ワイン・食塩・こしょう	749	36.8	
30	月	ごはん・牛乳 豚肉のしょうが炒め 秋なすのみそ汁・アセロラゼリー	精白米・黒砂糖・じゃがいも・アセロラゼリー	サラダ油	豚肉・豆腐・油あげ・中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ・ピーマン	こんにゃく・たまねぎ・しょうが・たまねぎ・なす	酒・濃口しょうゆ・みりん・煮干	776	31.3	

8・9月学校給食栄養量(22回平均)														※ 都合により、献立が変更する場合があります。 ※ 食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。 また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、お申し出ください。
	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	
中学校生徒	764	30.2	21.6	815	356	107	3.3	3.5	267	0.79	0.63	37	7.9	
			26.3%	(2.0)										

()は食塩相当量