

令和5年8・9月 献立表(中学校分)

日曜	献立名	使用する食品名					栄養価	
		(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		(黄)おもにエネルギーのもとになる		
		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	おもに炭水化物		おもに脂質
		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	穀類・いも類・さとう		油脂
						中学校		
						エネルギー(kcal)		
						たんぱく質(g)		
8月 28	豚キムチ丼	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	精白米・三温糖・でん粉	ごま油	838
	牛乳	牛乳						
	春巻					春巻	油	29.2
29火	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		759
	若どりの甘から煮	若どり		ピーマン	こんにやく・ごぼう・しょうが	黒砂糖・でん粉	サラダ油	
	魚そうめん汁	魚そうめん・豆腐	昆布	にんじん・みつば	たまねぎ	じゃがいも		28.3
30水	ごはん・牛乳		牛乳					
	コーンラーメン	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	中華めん	ごま油	602
	牛乳		牛乳					
31木	カミカミポテト	大豆	かえりちりめん			でん粉・じゃがいも	油	27.2
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		747
	ふりかけ(胚芽)					胚芽ふりかけ		
9月 1	さけのねぎ塩焼き	さけ		葉ねぎ	しょうが		サラダ油	29.7
	夏野菜のみそ汁	油あげ・中みそ・赤みそ		かぼちゃ・にんじん・オクラ	たまねぎ・なす	じゃがいも		
	ミニバターロールパン・牛乳		牛乳			バターロールパン		800
4月 4	救給カレー					救給カレー		
	魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ						19.9
	ミックスフルーツ				みかん缶・パインチビット・黄桃缶	カットゼリー		
5月 5	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		752
	さわらの梅みそ焼き	さわら・中みそ			ねり梅		サラダ油	
	きんぴら	豚肉・平天		にんじん・ピーマン	こんにやく・ごぼう・たけのこ	じゃがいも・三温糖	いりごま・ごま油	34.4
6月 6	ライス・牛乳		牛乳			精白米		765
	チリコンカン	豚肉・若どり・ひよこ豆		にんじん・トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく	金時豆・じゃがいも	サラダ油	
	マカロニサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	マカロニ・上白糖	サラダ油	28.6
7月 7	ドリンクヨーグルト		ドリンクヨーグルト					
	五目うどん・牛乳	若どり・かまぼこ・油あげ	昆布・牛乳	にんじん・葉ねぎ	こんにやく・たまねぎ・だいこん・しめじ	うどん		771
	いかの天ぷら	いか天ぷら			なし		油	30.4
8月 8	くだもの(なし)							
	牛丼・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	こんにやく・たまねぎ・ごぼう・根深ねぎ	精白米・三温糖	サラダ油	741
	きゅうりの酢のもの		ちりめんじゃこ		きゅうり・もやし	上白糖		28.6
9月 9	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン		753
	おかやましのいちごジャム					いちごジャム		
	いわしのピザソース焼き	いわし	ミックスチーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	サラダ油	34.5
10月 10	かぼちゃスープ	ベーコン・豆乳		かぼちゃ・にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ			
	わかめごはん・牛乳		わかめ・牛乳			精白米		762
	いり煮	若どり・がんもどき		にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう・たけのこ・干しいたけ・しょうが	じゃがいも・三温糖	サラダ油	
11月 11	おひたし			こまつな	キャベツ・もやし	上白糖		28.7
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		755
	赤魚の甘酢あんかけ	赤魚			しょうが・根深ねぎ	でん粉・三温糖	油	
12月 12	中華炒め	焼豚		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・もやし・きくらげ	じゃがいも	ごま油	28.2
	ミートソースめん・牛乳	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・セロリー・マッシュルーム・にんにく	ソフトめん・じゃがいも	サラダ油・ビーフシチュー	800
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・とうもろこし	上白糖	サラダ油	
13月 13	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん			34.2
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・麦		747
	大豆のいそ煮	牛肉・平天・大豆・厚あげ	干ひじき	にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう・干しいたけ	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	
14月 14	大根のおかかあえ	花かつお		にんじん	だいこん・きゅうり	上白糖		30.3
	そぼろごはん・牛乳	豚肉・若どり・大豆	牛乳	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	精白米・三温糖	サラダ油	764
	切り干し大根のみそ汁	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	じゃがいも		31.4
15月 15	サラダ中華めん・牛乳		ちりめんじゃこ・茎わかめ・牛乳	にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし・きくらげ	中華めん		787
	えびとさつまいものごまがらめ	大豆	えび唐揚げ			でん粉・さつまいも・三温糖	油・いりごま	
	くだもの(ぶどう)				ぶどう			33.9
16月 16	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		771
	豚肉のしょうが炒め	豚肉		ピーマン	こんにやく・たまねぎ・しょうが	黒砂糖	サラダ油	
	白玉汁	かまぼこ・油あげ	昆布	にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ	白玉餅		30.6
17月 17	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン		747
	アプリコットジャム					アプリコットジャム		
	あじのマリネ	あじ		赤ピーマン・黄ピーマン	たまねぎ・レモン果汁	でん粉・上白糖	油	33.4
18月 18	ミネストローネ	ベーコン		にんじん・トマト・パセリ・トマトピューレー	キャベツ・たまねぎ・セロリー・にんにく	マカロニ・じゃがいも	オリーブオイル	
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・麦		759
	肉じゃが	牛肉・厚あげ		にんじん	こんにやく・たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・三温糖	サラダ油	
19月 19	即席漬け				だいこん漬・キャベツ		いりごま	27.2
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		754
	じゃことピーマンのふりかけ		ちりめんじゃこ	ピーマン	しょうが	上白糖		
20月 20	たちうおの塩焼き	たちうお					サラダ油	
	秋なすのみそ汁	豆腐・油あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・青にら	たまねぎ・なす	じゃがいも		30.0
	あつさりうどん・牛乳		牛乳	葉ねぎ	しょうが	うどん	いりごま	775
21月 21	テンペ入りかきあげ	いか・テンペ・卵	干ひじき	にんじん・かぼちゃ	たまねぎ	小麦粉・米粉・でん粉	油	
	ゆかりあえ・わらびもち				キャベツ・ゆかり	わらびもち		26.9
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		754
22月 22	タッカルビ	若どり		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	トック・上白糖	ごま油	
	もずくスープ	焼豚・豆腐	もずく	にんじん・青にら	たまねぎ	じゃがいも	ごま油	25.3
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん			
23月 23	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン		750
	さわらのマスタードソースかけ	さわら	生クリーム		レモン果汁		サラダ油	
	スパゲティソース(バジル風味)	ベーコン		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	スパゲティ	オリーブオイル	36.5

※ 都合により、献立や使用する食材を変更する場合があります。