



# 9月 学校給食献立表



中学校

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱ゆ力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価			
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩当量
8月31日	木	麦ごはん	牛乳	ポークハヤシライス フルーツ白玉	牛乳、ぶた肉、	米、麦、油、じゃがいも、バター、 ごむぎこ、デミグラスソース、さとう、 白玉だんご、	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 トマト、みかん、パイナップル、もも、	725	19.5	18.0	
9月1日	金	ごはん	牛乳	とりといたもの揚げからめ かきたまじる	牛乳、とり肉、もめんどうぶ、たまご、	米、でんぷん、油、じゃがいも、さとう、	たまねぎ、にんじん、枝豆、えのき、 小松菜、	631	25.1	24.5	
4日	月	ごはん	牛乳	とびうおフライ きゅうりのしょうがづけ とうがんとぶた肉のうまに	牛乳、とびうおフライ、ぶた肉、あつあげ、	米、油、さとう、ごま油、さといも、	きゅうり、にんじん、しょうが、とうがん、 干しいたけ、さやいんげん、	619	27.7	23.4	
5日	火	すし飯	牛乳	そぼろすし 白身魚ととうにゅうのだんごじる なし 	牛乳、とりひき肉、大豆、白身魚と豆乳の団子、	米、さとう、油、	しょうが、たまねぎ、にんじん、枝豆、 えのき、白菜、ねぎ、なし、	572	25.0	15.3	
6日	水	ごはん	牛乳	フライドチキン 小松菜のガーリックいため ミネストローネ しそ味ひじき	牛乳、とり肉、ベーコン、ひじき、	米、ごむぎこ、でんぷん、油、オリーブ油、 じゃがいも、デミグラスソース、さとう、	にんにく、たまねぎ、にんじん、小松菜、 セロリ、キャベツ、トマト、	615	22.2	21.7	
7日	木	ごはん	牛乳	きびなげごのサクサク揚げ 切り干し大根のはりはりづけ たまごとし	牛乳、きびなごサクサク揚げ、 くきわかめ、とり肉、たまご、	米、油、さとう、白ごま、 くるまぶ、でんぷん、	きりぼし大根、にんじん、小松菜、 たまねぎ、さやいんげん、	587	25.7	17.8	
8日	金	麦ごはん	牛乳	ぶた肉のみそいためどん ワンタンスープ かき氷アイス	牛乳、ぶた肉、うすあげ、みそ、	米、麦、油、さとう、でんぷん、 白ごま、ごま油、ワンタン、 かき氷アイス、	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 もやし、たけのこ、しめじ、 チンゲンサイ、ねぎ、	617	24.0	18.1	
11日	月	ごはん	牛乳	ギョーザ パンサンスー マーボーどうぶ	牛乳、ギョーザ、ぶたひき肉、 もめんどうぶ、	米、はるさめ、さとう、ごま油、 油、でんぷん、	きゅうり、キャベツ、にんじん、 にんにく、しょうが、たまねぎ、 たけのこ、干しいたけ、ねぎ、	623	25.2	21.4	
12日	火	ごはん	牛乳	赤キのチリソース ガーリックポテト たまごともずくのスープ	牛乳、白身魚フライ、 ベーコン、もめんどうぶ、 もずく、たまご、	米、油、さとう、でんぷん、 じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、 たまねぎ、パセリ、にんじん、 チンゲンサイ、ねぎ、	595	24.5	19.8	
13日	水	ごはん	牛乳	ぶた肉のレモンソースがらめ 冷やしうどん	牛乳、ぶた肉、わかめ、	米、でんぷん、ごむぎこ、 油、さとう、うどん、	にんじん、たまねぎ、 たけのこ、ピーマン、 レモン、きゅうり、	593	23.9	16.5	
14日	木	ごはん	牛乳	さばのみそ焼き いそか和え けんちんじる チーズ	牛乳、さば、みそ、 うすあげ、のり、 とり肉、もめんどうぶ、 チーズ、	米、さとう、ごま油、	しょうが、小松菜、 白菜、にんじん、 ごぼう、だいこん、 ねぎ、	621	31.9	24.9	
15日	金	ごはん	牛乳	だいずと小魚のごまからめ じゃがいものカレーに	牛乳、大豆、 こんぶ、かえりほし、 ぶた肉、	米、でんぷん、油、 白ごま、さとう、 水あめ、じゃがいも、 カレールー、	にんじん、枝豆、 たまねぎ、しめじ、 さやいんげん、	632	26.6	21.3	
18日	月										
19日	火	ごはん	牛乳	とり肉のバーベキューソース れんこんのゴマドレサラダ コーンチャウダー	牛乳、とり肉、 ベーコン、生クリーム、	米、さとう、 ごまドレッシング、 すりごま、じゃがいも、 油、米粉、 バター、	にんにく、しょうが、 りんご、れんこん、 にんじん、きゅうり、 キャベツ、たまねぎ、 とうもろこし、 パセリ、	630	22.8	23.5	
20日	水	ごはん	牛乳	ふくらぎのたつた揚げ いそぎんぴら さつまじる	牛乳、ふくらぎ、 ぶた肉、ひじき、 とり肉、うすあげ、 みそ、	米、でんぷん、油、 さとう、ごま油、 白ごま、	しょうが、ごぼう、 にんじん、さやいんげん、 だいこん、 たまねぎ、しいたけ、 ねぎ、	631	27.6	24.6	
21日	木	ごはん	牛乳	にこみハンバーグ やさしいサラダ レタスのスープ	牛乳、ハンバーグ、 ぶた肉、	米、さとう、 デミグラスソース、 でんぷん、 オリーブ油、	たまねぎ、 トマト、きゅうり、 ブロッコリー、 キャベツ、 にんじん、えのき、 レタス、	590	24.1	18.3	
22日	金	ごはん	牛乳	おやこどん とうふとなめこのみそしる ヨーグルト	牛乳、とり肉、 うすあげ、たまご、 かまぼこ、 もめんどうぶ、 みそ、 ヨーグルト、	米、さとう、 でんぷん、	たまねぎ、 にんじん、 糸みつば、 なめこ、 小松菜、 ねぎ、	593	29.3	17.6	
25日	月	ミルク 長コッ ペ	牛乳	セルフサンド オムレツ トマトスパゲティ グラムチャウダー	牛乳、オムレツ、 ベーコン、 あさり、 とり肉、 生クリーム、	ミルクコッペパン、 スパゲッティ、 オリーブ油、 さとう、 油、 じゃがいも、 米粉、 バター、	たまねぎ、 ピーマン、 にんにく、 トマト、 にんじん、 パセリ、	644	26.8	24.3	
26日	火	ごはん	牛乳	ししゃもフライ かぼちゃのそぼろに めったじる	牛乳、 子持ちししゃもフライ、 とりひき肉、 ぶた肉、 あつあげ、 みそ、	米、油、 さとう、 でんぷん、	かぼちゃ、 たまねぎ、 だいこん、 にんじん、 白菜、 ねぎ、	626	25.6	22.2	
27日	水	麦ごはん	牛乳	カレーライス えだ豆のカラフルサラダ	牛乳、ぶた肉、 チーズ、	米、麦、油、 じゃがいも、 ごむぎこ、 バター、 カレールー、 ドレッシング、	しょうが、 にんにく、 たまねぎ、 にんじん、 枝豆、 キャベツ、 とうもろこし、	651	21.5	21.9	
28日	木	ごはん	牛乳	さんみやき くきわかめのごま酢あえ 肉どうぶ	牛乳、 さつまあげ、 くきわかめ、 ぶた肉、 もめんどうぶ、	米、 ごま油、 さとう、 白ごま、 くるまぶ、	しょうが、 ねぎ、 にんにく、 小松菜、 もやし、 にんじん、 たまねぎ、	597	26.6	18.3	
29日	金	ごはん	牛乳	あじのフライ ゆかり和え お月見だんごじる お月見ゼリー 	牛乳、 あじフライ、 とり肉、	米、油、 さとう、 おじゃもちボール、 月見ゼリー、	白菜、 キャベツ、 にんじん、 しそ、 だいこん、 小松菜、 ねぎ、	587	19.9	14.7	

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。  
 ※ 都合により、献立や食材が変更になる場合があります。