



8・9月 予定献立表



曜日	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量		
こ ん だ て	中学生の基準量	エネルギー 830kcal たんぱく質 13~20% 脂質 20~30% 食塩 2.5g以下	27日 しそご飯 ソース焼きそば トマトと卵のスープ 牛乳	エネルギー 848kcal たんぱく質 13% 脂質 19% 食塩 4.0g	28日 そばろご飯 いかと野菜の梅肉和え わかめと豆腐のみそ汁 牛乳	エネルギー 766kcal たんぱく質 19% 脂質 25% 食塩 3.9g	29日 給食は ありません。	30日 豚キムチチャーハン 夏野菜のスープ フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 823kcal たんぱく質 13% 脂質 24% 食塩 3.2g			
		使用食品	おもに 体をつくるものになる	1群 豚肉 卵 2群 牛乳 青のり	鶏肉 大豆ミート 卵 いか 豆腐 牛乳 わかめ	おもに 体をつくるものになる	1群 豚肉 卵 ベーコン 2群 牛乳	おもに 体の調子を整える	3群 小松菜 トマト かぼちゃ 4群 ねぎ 白菜 にんにく 玉ねぎ なす スズキニ オクラ バナナ もも パイン	おもに エネルギー源となる	5群 米 白麦 ぶどうゼリー 砂糖 6群 油 ごま油	
こ ん だ て	2日 2学期 始業式	3日 3年生 修学旅行	4日 3年生 修学旅行	5日 3年生 宿泊旅行	6日	こ ん だ て	2学期 始業式	3年生 修学旅行	3年生 宿泊旅行	6日		
	グチグチとうもろこしご飯 冷やしうどん 焼肉サラダ 冷凍パン 牛乳	エネルギー 794kcal たんぱく質 14% 脂質 20% 食塩 4.1g	ご飯 魚の香草パン粉焼き ひじきのマリネ 夏の具だくさん ミネストローネ 牛乳	エネルギー 767kcal たんぱく質 16% 脂質 27% 食塩 2.3g	ご飯 ちくわの二色揚げ ゴーヤチャンプルー かぼちゃのみそ汁 牛乳	エネルギー 876kcal たんぱく質 16% 脂質 27% 食塩 3.3g	ご飯 ポテのみそマヨネーズ焼き 五目豆 夏ののっぺい汁 牛乳	エネルギー 797kcal たんぱく質 14% 脂質 27% 食塩 2.9g	体育祭応援給食! ご飯 チキン勝つ ツナサラダ 揚げとじゃがいものみそ汁 牛乳	エネルギー 894kcal たんぱく質 16% 脂質 30% 食塩 2.7g		
使用食品	とり肉 かまぼこ 豚肉 牛乳 にんじん 赤ピーマン どろもち 干しいたけ ねぎ しょうが にんにく 大根 キャベツ きゅうり 冷凍パン 米 うどん 砂糖 油 ごま油 ごま	黒ダイ ハム ベーコン 牛乳 ひじき チーズ 赤ピーマン トマト かぼちゃ にんじん にんにく きゅうり なす キャベツ 玉ねぎ 米 パン粉 佐藤 オリーブ油	ちくわ 卵 豚肉 豆腐 かつお節 油揚げ みそ 牛乳 青のり かぼちゃ ゴーヤ もやし 大根 玉ねぎ 米 小麦粉 油	ウインナー みそ 大豆 鶏肉 豆腐 ちくわ 牛乳 チーズ 昆布 ピーマン にんじん 玉ねぎ ごぼう にんにく 冬瓜 なす 干しいたけ みそ 米 じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ	鶏肉 シーチキン 油揚げ みそ 牛乳 ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ ねぎ 米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも 油							
こ ん だ て	7日(土) 体育祭	10日	11日	12日	13日	こ ん だ て	7日(土) 体育祭	10日	11日	12日	13日	
	かぼちゃカレー コールスローサラダ オレンジ 牛乳	エネルギー 901kcal たんぱく質 12% 脂質 28% 食塩 3.3g	麦入りご飯 マーボー 茄子 ハンサンスー グレープ・ココゼリー 牛乳	エネルギー 826kcal たんぱく質 12% 脂質 21% 食塩 3.0g	ご飯 ふくらぎのレモンソース おかか和え 冬瓜のみそ汁 牛乳	エネルギー 83.01kcal たんぱく質 14% 脂質 32% 食塩 2.1g	ご飯 ミートローフ ひじきとごぼうのサラダ 野菜スープ 牛乳	エネルギー 782kcal たんぱく質 15% 脂質 27% 食塩 2.8g	お月見給食 鶏五目ご飯 ハタハタのから揚げ 金糸瓜の酢の物 根菜すまし汁 お月見団子/牛乳	エネルギー 795kcal たんぱく質 15% 脂質 20% 食塩 4.0g		
使用食品	豚肉 牛肉 ハム 牛乳 かぼちゃ トマト にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン オレンジ 米 白麦 砂糖 油 カレールウ	豚肉 大豆ミート みそ ハム 牛乳 にんじん たら しょうが にんにく なす 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ 大根のこ水菜 キャベツ もやし きゅうり グレープフルーツ 米 砂糖 片栗粉 マロニー ナタデココ 油 ごま油 ごま	ふくらぎ かつお節 油揚げ みそ 牛乳 ブロッコリー にんじん 小松菜 レモン もやし キャベツ 冬瓜 玉ねぎ えのきだけ 米 砂糖 油	豚肉 卵 鶏ささみ レンズ豆 牛乳 ひじき ピーマン にんじん 小松菜 玉ねぎ コーン ごぼう きゅうり 大根 もやし キャベツ 米 パン粉 砂糖 マヨネーズ ごま	鶏肉 かにかま かまぼこ きなこ 牛乳 にんじん ごぼう 根豆 にんにく 干しいたけ 金糸瓜 きゅうり 大根 エリゴ 米 片栗粉 砂糖 さつまいも 里芋 白玉餅 油 ごま							
こ ん だ て	16日	17日	18日	19日	20日	こ ん だ て	16日	17日	18日	19日	20日	
	敬老の日	麦入りご飯 親子煮 チーズ納豆 梨 牛乳	エネルギー 841kcal たんぱく質 16% 脂質 24% 食塩 2.7g	ご飯 揚げ春巻き チンジャオロース 豆腐とキャベツのスープ 牛乳	エネルギー 783kcal たんぱく質 14% 脂質 29% 食塩 2.3g	きゅうりの日 ご飯 かぼちゃと豚肉のごまがらめ きゅうりとわかめの酢の物 大根のみそ汁 牛乳	エネルギー 805kcal たんぱく質 15% 脂質 26% 食塩 2.8g	がびー#杯! 日本応援給食 がびー#発祥「イギリス」献立 イギリスストロベリーアイス フィッシュ&チップス スコッチプロス ラグビーチーズ/牛乳	エネルギー 937kcal たんぱく質 16% 脂質 40% 食塩 4.5g			
使用食品	おもに 体をつくるものになる	1群 鶏肉 ちくわ 卵 納豆 2群 牛乳 チーズ	豚肉 ベーコン 豆腐 牛乳	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 わかめ	おもに 体の調子を整える	3群 鶏肉 卵 4群 牛乳 チーズ	おもに 体をつくるものになる	1群 鶏肉 卵 2群 牛乳	おもに 体の調子を整える	3群 小松菜 4群 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ 梨	おもに エネルギー源となる	5群 米 白麦 車ぶ じゃがいも 砂糖 6群
こ ん だ て	30日	24日	25日	26日	27日	こ ん だ て	30日	24日	25日	26日	27日	
	ご飯 八宝菜 じゃがいものごま和え オレンジ 牛乳	エネルギー 775kcal たんぱく質 14% 脂質 22% 食塩 2.6g	ご飯 肉じゃが さわらの西京焼き風 ひと塩野菜 牛乳	エネルギー 826kcal たんぱく質 16% 脂質 22% 食塩 2.6g	3年生リクエスト給食 オムライス パンブキンスープ 梨 牛乳	エネルギー 843kcal たんぱく質 14% 脂質 27% 食塩 3.4g	ご飯 チャプチェ サンラータン バナナ 牛乳	エネルギー 841kcal たんぱく質 14% 脂質 23% 食塩 3.0g	がびー#杯! 日本応援給食 日本戦試合会場「静岡」献立 くらご飯 イカメンチカツ しらす和え/豚汁 お茶プリン/牛乳	エネルギー 836kcal たんぱく質 13% 脂質 25% 食塩 3.2g		
使用食品	豚肉 いか うずら卵 牛乳 にんじん チンゲン菜 ブロッコリー しょうが 白菜 大根のこ水菜 玉ねぎ もやし 干しいたけ きゅうり コーン オレンジ 米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 油	豚肉 さわら みそ 牛乳 にんじん いんげん 玉ねぎ 糸こんにゃく キャベツ きゅうり 米 じゃがいも 砂糖 油 ごま	鶏肉 卵 ベーコン 豆乳 牛乳 にんじん トマトペースト かぼちゃ 玉ねぎ グリンピース コーン マッシュルーム 梨 米 米粉 バター 油 生クリーム	豚肉 豆腐 卵 牛乳 にんじん 小松菜 たら しょうが にんにく 大根のこ水菜 干しいたけ キムチ ねぎ 玉ねぎ きゅうり バナナ 米 砂糖 春雨 片栗粉 油 ごま油 ごま	イカメンチカツ 豚肉 みそ 牛乳 しらす干し わかめ ブロッコリー にんじん キャベツ 白菜 大根 ねぎ ごぼう にんにく 米 じゃがいも 砂糖 お茶プリン							

*献立は都合により変更することがあります。