

令和5年 8,9月

## 学校給食予定献立表

中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き			栄養量	
日	曜		血・肉・骨になるもの (赤)	体の調子をととのえるもの (緑)	熱や力になるもの (黄)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
31	木	牛乳 食パン スライスチーズ コロケ キャベツのソテー あさりのポークビーンズ	牛乳 チーズ あさり 豚肉 大豆	キャベツ 小松菜 にんじん コーン にんにく 玉ねぎ トマト フルーツチャツネ	食パン コロケ 油 オリーブ油 でんぷん 三温糖	775	33.6
1	金	牛乳 カレーライス フルーツ梨ゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん パイナップル 黄桃 梨	麦飯 油 ジャがいも バター 小麦粉 カレールウ 梨ゼリー	891	25.4
4	月	牛乳 白飯 いもけんぴ小魚 豆入り酢豚 わかめスープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 絹豆腐 わかめ	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん ピーマン もやし ねぎ	白飯 いもけんぴ小魚 米粉 でんぷん 油 三温糖 ごま油	829	34.2
5	火	牛乳 牛丼 みそ汁 いちごアイス	牛乳 牛肉 かまぼこ うす揚げ みそ	玉ねぎ ねぎ えのきたけ にんじん	麦飯 三温糖 でんぷん ジャがいも いちごアイス	814	32.2
6	水	牛乳 白飯 赤魚のから揚げさっぱりレモンソース 切り干し大根の炒り煮 高野豆腐の卵とじ	牛乳 赤魚 鶏肉 高野豆腐 さつま揚げ 卵	レモン果汁 切り干し大根 にんじん 小松菜 玉ねぎ ごぼう みつば	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 水あめ ごま ごま油	793	37.1
7	木	牛乳 バターロール チキンのハーブ焼き ブロッコリーソテー ジャがいものミルクスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 生クリーム	にんにく バジル ブロッコリー キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ ほうれん草	バターロール 米粉 オリーブ油 ジャがいも	793	34.4
8	金	牛乳 白飯 甘辛肉団子 きゅうりの中華漬け とうがんと豚肉のうま煮	牛乳 肉団子 豚肉 厚揚げ 昆布	きゅうり にんじん にんにく しょうが たまねぎ とうがん しいたけ たけのこ さやいんげん	白飯 三温糖 ごま油 ごま	829	35.9
11	月	牛乳 白飯 さばのゆかり揚げ 五目ぎんぴら かきたまみそ汁	牛乳 さば 鶏肉 絹豆腐 みそ 卵	しょうが しそ ごぼう にんじん 枝豆 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 ごま油	826	36.5
12	火	牛乳 ビビンバ あさり入り春雨スープ ぶどうゼリー	牛乳 牛肉 鶏肉 あさり	にんにく 切り干し大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ 白菜 ねぎ	麦飯 油 三温糖 ごま油 ごま 春雨 ぶどうゼリー	794	28.3
13	水	牛乳 白飯 ヤンニョムチキン トマトのごま酢和え ワタンスープ	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 絹豆腐 わかめ	しょうが にんにく トマト きゅうり にんじん もやし ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 ごま油 三温糖 ごま ワタタン	816	29.6
14	木	牛乳 米粉パン 鮭のレモンバターソース ジャーマンポテト 押し麦とキャベツのミネストローネ	牛乳 鮭 ベーコン 鶏肉	にんにく レモン果汁 パセリ 玉ねぎ にんじん キャベツ フルーツチャツネ ブロッコリー	米粉パン バター 三温糖 ジャがいも 油 押し麦 オリーブ油	792	41.1
15	金	牛乳 白飯 豚肉の香り焼き 小松菜の煮びたし 鶏肉とジャがいものみそ煮	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 厚揚げ	しょうが にんにく 小松菜 もやし にんじん 大根 干しいたけ	白飯 三温糖 ごま 油 ジャがいも	782	32.8
19	火	牛乳 ソースカツ丼 たくあん野菜添え 鶏ごぼう汁	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 うす揚げ	キャベツ たくあん にんじん ごぼう えのきたけ みつば	白飯 天ぷら粉 パン粉 油 三温糖 ごま	817	37.1
20	水	牛乳 白飯 あじフライ ひじきの炒り煮 ちゃんぽんめん	牛乳 あじフライ ひじき 鶏肉 豚肉 かまぼこ	ごぼう にんじん 枝豆 しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ キャベツ きくらげ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま油 中華めん	819	31.5
21	木	牛乳 ナン キーマカレーシチュー カチュンバル風サラダ クリームヨーグルト <b>インドメニュー</b>	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ ひよこ豆 ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン トマト フルーツチャツネ りんご きゅうり コーン レモン果汁	ナン 油 ジャがいも カレールウ オリーブ油 三温糖	813	34.2
22	金	牛乳 白飯 焼きギョーザ きゅうりのしょうが漬け マーボー豆腐	牛乳 ギョーザ 豚ひき肉 木綿豆腐	きゅうり にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 油 でんぷん	799	29.1
25	月	牛乳 白飯 えびのマヨネーズ和え くきわかめの炒め物 中華スープ	牛乳 えびフリッター くきわかめ 豚肉 鶏肉	しょうが にんにく たけのこ にんじん 玉ねぎ ピーマン 干しいたけ チンゲンサイ 白菜	白飯 油 マヨネーズ 三温糖 ごま ごま油	817	30.3
27	水	牛乳 白飯 しそひじき佃煮 大豆と小魚のごまからめ 厚揚げの煮物 梨	牛乳 しそひじき佃煮 大豆 かえり煮干し 豚肉 厚揚げ	しょうが 玉ねぎ 大根 にんじん さやいんげん 梨	白飯 でんぷん 油 三温糖 水あめ ごま	838	35.6
28	木	牛乳 キャロットパン チキンのガーリックステーキ パンネのトマトソース コンソメジュリアン	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト ピーマン にんじん 大根 キャベツ パセリ	キャロットパン オリーブ油 三温糖 パンネ	778	35.1
29	金	牛乳 金時草の卵そぼろすし いもっこ汁 月見だんご <b>お月見メニュー</b>	牛乳 鶏ひき肉 卵 豚肉 みそ	しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 大根 白菜 ねぎ	金時草すし飯 油 三温糖 でんぷん 里いも 月見団子	857	35.2

