



9月 給食献立表



日 曜	献立	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		エネルギー タンパク質 脂質 塩分
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 油脂	
1 火	ご飯 牛乳 さんまの塩焼き ゴーヤチャンプルー きのこ汁	さんま 豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	にがうり にんじん	玉ねぎ もやし にんにく 大根 しめじ なめこ たもぎ茸 ねぎ	ご飯 さといも こんにゃく	油	835 35.0 26.4 3.29
2 水	ミルクパン 牛乳 メンチカツ 小袋ソース ビーンズサラダ サマーシチュー	ミンチカツ ビーンズミックス 鶏肉	牛乳	にんじん トマト缶	きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ にんにく	ミルクパン じゃがいも ドレッシング	油 マヨネーズ	808 31.0 33.3 3.36
3 木	ご飯 牛乳 えびしゅうまい チンジャオロースー 中華スープ	えびしゅうまい 豚肉 なんと 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	たけのこ しいたけ しょうが もやし チンゲンサイ	ご飯 かたくり粉	油 ごま油	857 34.0 25.0 3.46
4 金	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 切り干し大根の煮物 キムチ豚汁	さばの味噌煮 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	切り干し大根 しいたけ 大根 玉ねぎ 白菜 白菜キムチ	ご飯 こんにゃく じゃがいも	油	829 29.0 20.0 3.50
7 月	はちみつパン 牛乳 サラダうどん 野菜いろいろ肉団子 生乳ヨーグルト	肉団子 ツナ けずりぶし	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん	コーン きゅうり キャベツ 大根	はちみつパン うどん		799 32.6 24.3 4.32
8 火	ご飯 牛乳 いわしのカリカリフライ 小松菜のごま和え いなむどうち	いわしのカリカリフライ 豚肉 みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ しいたけ ねぎ 大根	ご飯 こんにゃく	油 すりごま いりごま	860 31.1 27.4 2.38
9 水	ミルクパン 牛乳 とちおとめジャム チキンのオープン焼き ごぼうサラダ 野菜スープ	チキンのオープン焼き 豚肉	牛乳	にんじん きぬさや	きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ もやし	ミルクパン		771 32.4 30.5 3.12
10 木	ご飯 牛乳 焼き餃子 ほうれん草のナムル ジャージャー豆腐	餃子 豚肉 さつま揚げ 生揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく	ご飯	油 いりごま ごま油	873 32.0 26.5 2.58
11 金	ご飯 牛乳 納豆 野菜の磯和え じゃがいものそぼろ煮	納豆 豚肉	牛乳 のり	にんじん グリーンピース	キャベツ もやし 玉ねぎ ごぼう	ご飯 じゃがいも かたくり粉 しらたき	油 ごま	820 26.8 17.6 2.68
14 月	麦ご飯 牛乳 ポークカレー 福神漬け グリーンサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー アスパラガス	玉ねぎ にんにく しょうが コーン カリフラワー 福神漬け	麦ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	812 23.2 23.4 2.62
15 火	セルフドック 牛乳 クラムチャウダー ぶどうゼリー	ソーセージ ベーコン あさり	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ	ミルクパン じゃがいも ぶどうゼリー	バター	861 30.5 36.4 4.11
16 水	ご飯 牛乳 なすとトマトの和風麻婆 てんぐにらまんじゅう 中華くらげ和え	てんぐにらまんじゅう 豚肉 豆腐 中華くらげ	牛乳	にんじん トマト缶 いんげん	もやし きゅうり なす しょうが	ご飯 かたくり粉	油 ごま ドレッシング	831 30.6 22.9 2.58
17 木	<3年修学旅行> ミルクパン 牛乳 はちみつ&マーガリン オムレツ ポークビーンズ こんにゃくサラダ	オムレツ 大豆 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり もやし コーン	ミルクパン サラダこんにゃく じゃがいも はちみつ&マーガリン	油 ごま ドレッシング	822 31.8 30.1 3.55
18 金	<3年修学旅行> ご飯 牛乳 さんまの梅煮 即席漬け いりどり ラフランスゼリー	さんまの梅煮 鶏肉	牛乳	にんじん きぬさや	きゅうり キャベツ ごぼう しいたけ れんこん たけのこ しょうが	ご飯 こんにゃく ラフランスゼリー	油 ごま	811 29.3 22.1 2.33
21 月	敬老の日							
22 火	秋分の日							
23 水	米粉パン 牛乳 ハンバーグきのこソース コールスローサラダ エビ団子スープ	ハンバーグ エビボール	牛乳	にんじん	玉ねぎ しめじ まいたけ たもぎ茸 キャベツ きゅうり コーン 白菜	米粉パン はるさめ	ドレッシング	798 32.1 32.4 4.00
24 木	ご飯 牛乳 あじフライ 小袋ソース 五目きんぴら みそ汁	あじフライ 豚肉 さつま揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう 玉ねぎ	ご飯 じゃがいも つきこんにゃく	油	813 29.4 22.1 3.32
25 金	中華丼 牛乳 春雨スープ アセロラゼリー	豚肉 いか えび いか なんと 鶏肉	牛乳	にんじん	しいたけ たけのこ 玉ねぎ キャベツ しょうが	ご飯 はるさめ かたくり粉 アセロラゼリー	油 ごま油	837 32.2 17.9 2.89
28 月	コッペパン 牛乳 マーシャルビーンズ 焼きそば カリコリサラダ	豚肉 いか ちくわ ハム	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり 大根	コッペパン 中華めん マーシャルビーンズ	油 ドレッシング	894 35.7 33.8 3.68
29 火	スタミナ丼 牛乳 沢煮椀 ジョア	豚肉 鶏肉	牛乳 ジョア	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ しょうが にんにく ごぼう 大根 しめじ ねぎ	ご飯	油	883 34.4 25.7 2.78
30 水	ご飯 牛乳 厚焼き卵 ひじきの炒め煮 さつま汁	厚焼き卵 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	大根 ごぼう ねぎ	ご飯 しらたき こんにゃく さつまいも	油	823 24.3 20.6 2.98

※中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal、たんぱく質34.2g、脂質27.6g

※献立は都合により変更になる場合があります。