



平成29年 9月 学校給食予定献立表 (中学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
4	月	ご飯 牛乳 ゴーヤのかき揚げ キャベツと豚肉の味噌炒め すまし汁 梨ゼリー	ごはん ぶ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とうふ かまぼこ わかめ ちくわ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ゴーヤ ごぼう しめじ キャベツ チンゲンサイ にんにく なし	732	
						25.2	
5	火	パン 牛乳 ウインナーのケチャップソース (3本) キャベツのカレー炒め チンゲンサイスープ 冷凍みかん	パン さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ベーコン ポークウインナー	はくさい にんじん しょうが ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ もやし たまねぎ ピーマン みかん	776	
						33.4	
6	水	菜飯 牛乳 鯖の塩焼き ◆きんぴらごぼう かぼちゃの味噌汁	ごはん こま さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ ちくわ ぶたにく くわわかめ	かぼちゃ えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう あおな こんにゃく	759	
						33.4	
7	木	パン 牛乳 鶏肉のレモンソース (3個) キャベツとハムのごまあえ ミネストローネ	パン じゃがいも マカロニ さとう でんぶ あぶら さとう こま	ぎゅうにゅう だいす ベーコン とりにく チキンハム	パン たまねぎ にんじん セロリ さやいんげん トマト レモン キャベツ こまつな	762	
						39.9	
8	金	ご飯 牛乳 ◆筑前煮 ほうれん草のツナあえ 冬瓜のかき玉汁 太子みそふりかけ	ごはん でんぶ さとう あぶら こま	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ あぶらあげ とうふ とりにく みそ ちくわ ツナ かつお	とうがん にんじん ねぎ ほししいたけ ごぼう こんにゃく たけのこ さやいんげん ほうれんそう キャベツ	736	
						29.8	
11	月	パン 牛乳 肉団子のソース煮 (5個) チンゲンサイと卵のあえ物 コンソメスープ	パン じゃがいも さとう でんぶ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ チンゲンサイ もやし	794	
						33.7	
12	火	パン 牛乳 玉ねぎコロッケ 小松菜のごまあえ 白菜スープ	パン でんぶ あぶら さとう こま じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ぎゅうにく	はくさい にんじん ほししいたけ たまねぎ こまつな もやし チンゲンサイ	726	
						26.8	
13	水	夏野菜カレー 牛乳 蒸しシューマイ (3個) ばんさんすう	ごはん はるさめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら こむぎこ パンこ でんぶ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チキンハム	たまねぎ トマト なす しょうが かぼちゃ さやいんげん にんにく にんじん きゅうり もやし	822	
						28.4	
14	木	パン 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 (2個) ◆ごぼうのマヨネーズソテー ワンタンスープ	パン ワンタンのかわ ごまあぶら さとう マヨネーズ こま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ にんにく しょうが ごぼう キャベツ	773	
						31.7	
15	金	ご飯 牛乳 秋刀魚のヤンニョムかけ もやしのソテー 中華スープ	ごはん でんぶ あぶら こま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さんま とりにく やきぶた	チンゲンサイ にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんにく ねぶかねぎ ゆず もやし しょうが キャベツ にら	796	
						27.1	
19	火	給食はありません					
20	水	ご飯 牛乳 鯖の味噌マヨネーズ焼き 冬瓜と豚肉の炒め煮 団子汁	ごはん じゃがいも マヨネーズ さとう でんぶ	ぎゅうにゅう とりにく さけ とうふ みそ ぶたにく	ごぼう にんじん こんにゃく しめじ ねぎ あかピーマン あおピーマン さやいんげん とうがん ほししいたけ しょうが	802	
						34.1	
21	木	パン 牛乳 すずきのバーベキューソース もやしとわかめのカレーソテー 鶏肉とキャベツのトマト煮	パン でんぶ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう すずき とりにく わかめ ポークハム	キャベツ トマト にんにく たまねぎ にんじん ねぶかねぎ さやいんげん しょうが りんご もやし	787	
						35.9	
22	金	ご飯 牛乳 豚肉のさっぱり炒め ◆小松菜とごぼうのごまあえ えのきの味噌汁 ぶどう	ごはん ぶ さとう あぶら こま	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ ぶたにく	えのきたけ しいたけ ねぎ たまねぎ にんじん しょうが こまつな ごぼう もやし ぶどう	751	
						30.7	
25	月	ご飯 牛乳 鶏肉とかぼちゃの揚げ煮 もやしのごま酢あえ 豚汁	ごはん でんぶ あぶら さとう こま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく	なす たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが かぼちゃ さやいんげん もやし キャベツ	795	
						28.1	
26	火	パン 牛乳 豚肉のケチャップ炒め チーズポテト レタススープ	パン あぶら でんぶ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ぶたにく	レタス たまねぎ にんじん コーン さやいんげん なす ピーマン パセリ	765	
						31.3	
27	水	★日本の味めぐり 愛知★ ご飯 牛乳 チキン味噌カツ きしめん汁 大根とほうれん草のサラダ (ドレッシング)	ごはん きしめん こむぎこ パンこ あぶら さとう こま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あかみそ かまぼこ ツナ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ にんにく だいこん ほうれんそう	803	
						33.4	
28	木	パン 牛乳 チョココリム ◆いかのカレー炒め キャベツとコーンのソテー かぼちゃの豆乳シチュー	パン じゃがいも こめこ あぶら バター	ぎゅうにゅう いか とうにゅう ベーコン	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリーンピース さやいんげん キャベツ コーン もやし	793	
						30.9	
29	金	ご飯 牛乳 ◆焼きししゃも (2個) 里芋のそぼろ煮 けんちん汁 いちじくゼリー	ごはん さといも さとう でんぶ	ぎゅうにゅう こもちししゃも とりにく とうふ ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ さやいんげん いちじく	731	
						33.6	