



令和元年 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) たんぱくしつ (g)	
3	火	パン 牛乳 チリコンカン チンゲン菜のソテー 冬瓜のスープ 桃ゼリー	パン あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく ぎゅうにく	とうがん たまねぎ にんじん しめじ パセリ マッシュルーム しろいんげんまめ にんにく チンゲンサイ もやし もも	779	
						32.9	
4	水	ご飯 牛乳 ポークシューマイ (2個) 豚ピリ炒め モロヘイヤスープ	ごはん でんぷん ごま さとう ごまあぶら パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ こんにゃく モロヘイヤ ごぼう さやいんげん にんじん ほししいたけ はねぎ はくさい りんご にんにく	784	
						33.0	
5	木	パン 牛乳 鶏肉のトマトソース (2個) キャベツとツナのソテー コーンスープ	パン じゃがいも こめこ オリーブあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ パセリ トマト パジル にんにく キャベツ こまつな	803	
						36.2	
6	金	夏野菜カレーライス 牛乳 グリーンサラダ (ドレッシング) 冷凍みかん	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ なす トマト かぼちゃ あおピーマン にんにく しょうが キャベツ アスパラガス にんじん コーン みかん	805	
						22.7	
9	月	ご飯 牛乳 チンジャオロースー チンゲン菜の中華あえ キムチスープ	ごはん でんぷん あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく やきぶた	はくさい もやし たまねぎ しょうが にんじん えのきたけ にら りんご あおピーマン あかピーマン たけのこ にんにく チンゲンサイ キャベツ	769	
						28.4	
10	火	パン 牛乳 ブルーベリージャム ポテトカップのかぼちゃグラタン ズッキーニのソテー 肉団子とキャベツのトマト煮	パン じゃがいも チーズ オリーブあぶら こむぎこ マーガリン ジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	キャベツ トマト たまねぎ にんじん さやいんげん かぼちゃ ズッキーニ にんにく	794	
						27.8	
11	水	わかめご飯 牛乳 ゴーヤのかき揚げ ◆れんこんのマヨネーズあえ かぼちゃのみそ汁	ごはん こむぎこ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめ みそ あぶらあげ ちくわ チキンハム	かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきたけ はねぎ ゴーヤ ごぼう れんこん キャベツ	795	
						23.0	
12	木	パン 牛乳 鶏肉のオレンジソース煮 マカロニサラダ レタススープ	パン じゃがいも マーメイド マカロニ ノンエッグマヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チキンハム	レタス たまねぎ にんじん さやいんげん みかん にんにく キャベツ コーン	771	
						33.7	
13	金	★行事食【お月見】★ ご飯 牛乳 里芋のそぼろ煮 ◆小松菜とごぼうのごまあえ 団子入りすまし汁 ぶどう	ごはん もち さといも さとう でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ とりにく ぶたにく	たまねぎ えのきたけ はねぎ さやいんげん こまつな ごぼう きよほう もやし	800	
						26.8	
17	火	 給食はありません 					
18	水	ご飯 牛乳 鮭の甘酢あんかけ もやしのにんにくしょうゆ 豚汁	ごはん でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さつまあげ とうふ みそ さけ やきぶた	たまねぎ ごぼう にんじん はねぎ あかピーマン あおピーマン もやし キャベツ にんにく	787	
						34.6	
19	木	黒糖パン 牛乳 プレーンオムレツ ベーコンポテト 肉だんごスープ	パン くらざとう あぶら じゃがいも こむぎ でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご ぶたにく だいず	たけのこ キャベツ もやし えのきたけ にんじん はねぎ たまねぎ パセリ	780	
						31.3	
20	金	ご飯 牛乳 ◆筑前煮 キャベツの梅あえ 呉汁 いちじくゼリー	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ とうふ だいず とうにゅう とりにく ちくわ チキンハム かつおぶし みそ	だいこん はねぎ ごぼう たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり うめぼし いちじく	761	
						27.9	
24	火	パン 牛乳 ささみカツ (ソース) ◆ごぼうサラダ コーンクリームスープ	パン バター こむぎこ パンこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ポークハム みそ	コーン たまねぎ にんじん パセリ ごぼう きゅうり	802	
						31.4	
25	水	ご飯 牛乳 ツナそぼろ炒め いんげんのすりごまあえ 親子汁 ◆かみかみ豆	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ かまぼこ ツナ だいず こんぶ	ほうれんそう たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが さやいんげん キャベツ	749	
						33.0	
26	木	パン 牛乳 ハンバーグデミソース スパゲティカレーソテー チンゲン菜スープ	パン じゃがいも さとう でんぷん スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ しょうが たまねぎ あおピーマン コーン	789	
						33.9	
27	金	ご飯 牛乳 ぶりかけ 厚揚げのそぼろ煮 ◆ほうれん草とキャベツのたくあんあえ ばち汁	ごはん ばち さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ あつあげ ぶたにく かつお あおのり	たまねぎ だいこん ほししいたけ にんじん はねぎ さやいんげん ほうれんそう キャベツ たくあん	730	
						25.3	
30	月	パン 牛乳 ほきのレモンソース チンゲン菜とコーンのソテー ミネストローネ	パン じゃがいも マカロニ でんぷん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ほき だいず	たまねぎ にんじん セロリー さやいんげん トマト レモン パセリ チンゲンサイ コーン キャベツ	741	
						32.0	