



令和2年9月 学校給食予定献立表（中学校）

※ 物質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)
2	水	ご飯 牛乳 鶏肉のごまみそかけ 冬瓜と豚肉の炒め煮 すまし汁	ごはん さとう ごま でんぱん	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく わかめ とうふ かまぼこ	にんにく とうがん しょうが にんじん ほししいたけ さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	798 35.2
3	木	パン 牛乳 チリコンカン ズッキーニのソテー マカロニスープ ももゼリー	パン あぶら オリーブあぶら マカロニ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく しろいんげんまめ ベーコン とりにく	たまねぎ しめじ スズキーニ にんじん にんにく キャベツ さやいんげん もも	813 32.9
4	金	ご飯 牛乳 豚肉のさっぱり炒め チンゲン菜のツナかつおあえ そうめん汁 のり佃煮	ごはん さとう あぶら そうめん	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ ツナ のり	しょうが チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ ねぎ なましいたけ	777 32.7
7	月	パン 牛乳 米粉カップのクリームグラタン キャベツとハムのソテー ポークビーンズ	パン こめこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とうにゅう ポークハム だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう キャベツ もやし パセリ トマト	846 27.2
8	火	パン 牛乳 ハンバーグ ラタトゥユソース ◆れんごんのマヨネーズあえ 冬瓜のスープ	パン オリーブあぶら さとう ごま マヨネーズ でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チキンハム	にんにく たまねぎ セロリ なす ズッキーニ トマト バジル れんこん キャベツ にんじん とうがん しめじ パセリ	798 35.2
9	水	ご飯 牛乳 筑前煮 ◆切干大根のツナごまあえ キャベツの味噌汁	ごはん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ツナ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごんにゃく ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん こまつな きりぼしだいこん キャベツ もやし なましいたけ ねぎ	770 31.4
10	木	黒糖パン 牛乳 厚揚げのケチャップ炒め ベーコンかぼちゃ レタススープ	くろざとう パン あぶら でんぱん じゃがいも	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ベーコン とりにく	なす トマト あおピーマン かぼちゃ たまねぎ レタス にんじん コーン さやいんげん	808 31.9
11	金	枝豆ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ(2個) もやしのごま酢あえ けんちん汁	ごはん でんぱん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ あぶらあげ	えだめめ にんにく しょうが もやし キャベツ にんじん しめじ だいこん ごぼう つきこんにゃく ねぎ	827 34.4
14	月	カレーライス 牛乳 ◆じゃこ大豆 きゅうりとえのきのサラダ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かえりちりめん だいず チキンハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが さやいんげん きゅうり えのきたけ	782 28.1
15	火	パン 牛乳 なすのミートチーズ焼き もやしのにんにくじょうゆ フランクフルトのスープ いちじくゼリー	パン さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ やきぶた ウインナー	なす コーン にんじん グリンピース もやし キャベツ にんにく チンゲンサイ たまねぎ パセリ マッシュルーム いちじく	729 28.5
16	水	ご飯 牛乳 鮭の塩麹焼き ◆切干大根の香味酢あえ 豚汁	ごはん さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ チキンハム ぶたにく あつあげ みそ	きりぼしだいこん きゅうり チキンハム ぶたにく キャベツ たまねぎ ねぎ	754 35.7
17	木	ミニミニパン 牛乳 スパゲティイタリアン 鶏肉のさっぱり煮(2個) ほうれん草のホットアーモンド	パン スパゲティ あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークハム とりにく	たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム トマト にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ	786 35.6
18	金	ご飯 牛乳 春巻き ◆チンゲン菜のじゃこごまあえ 豆腐の中華風煮	ごはん こむぎこ こめこ はるさめ あぶら でんぱん ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし とうふ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが チンゲンサイ もやし たけのこ ほししいたけ さやいんげん	828 27.0
23	水	ご飯 牛乳 ◆クレープイリチー ゴーヤチャンプル 味噌ワタンスープ ブルーベリータルト	ごはん ごまあぶら さとう あぶら ワンタンのかわ こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ベーコン みそ とりにく とうにゅう	ほししいたけ ごぼう もやし キャベツ ゴーヤ しめじ なら にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ ブルーベリー	752 23.9
24	木	パン 牛乳 白身魚の甘酢漬け マカロニサラダ 野菜スープ	パン でんぱん あぶら さとう マカロニ マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ほき チキンハム とりにく	パセリ きゅうり にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ さやいんげん	760 31.9
25	金	学校給食で世界旅行【ブラジル】 ご飯 牛乳 フェジョアード 鶏肉のヴィナグレッツソースあえ サウピカンサラダ(ドレッシング)	ごはん オリーブあぶら さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム ぶたにく あかいんげんまめ ウインナー	トマト たまねぎ あかパプリカ きパプリカ パセリ にんじん キャベツ コーン チンゲンサイ にんにく	803 29.7
28	月	パン 牛乳 豆乳クリームコロッケ ほうれん草とベーコンのソテー 鶏団子スープ	パン パンこ こむぎこ あぶら でんぱん	ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン とりにく	コーン たまねぎ ほうれんそう キャベツ たけのこ はくさい もやし えのきたけ にんじん ねぎ	764 27.2
29	火	パン 牛乳 ウインナーのケチャップソテー ◆ごぼうのサラダ コーン卵スープ マーマレード	パン あぶら さとう マヨネーズ ごま じゃがいも でんぱん マーマレード	ぎゅうにゅう ウインナー ポークハム みそ ぶたにく たまご	たまねぎ あおピーマン ごぼう にんじん さやいんげん コーン チンゲンサイ パセリ	782 30.1
30	水	ご飯 牛乳 味噌カツ 小松菜とキャベツのツナあえ いものこ汁	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ とうふ	こまつな キャベツ だいこん つきこんにゃく ごぼう にんじん ねぎ	753 28.3

学校給食で世界旅行【ブラジル】

★ヴィナグレッツソース:ヴィナグレッツとはポルトガル語で「酢」という意味です。酢をベースにした調味料にトマトや玉ねぎなどの野菜を混ぜ込んだソースです。今回は、炒めた鶏肉と和えています。

★サウピカンサラダ:サウピカンとは、じゃが芋を素揚げにしたもののことです。今回は、素揚げにしたじゃが芋とキャベツ、人参、コーンをドレッシングで和えます。ブラジルで人気のサラダです。

★フェジョアード:フェイジョンというあずき色の豆と豚肉やソーセージなどを煮込んだ料理です。ブラジル全土で食べられる家庭料理です。日本のカレーライスのように、ご飯にかけて食べます。フェイジョンという豆が手に入らないので、今回は赤いんげん豆とウインナーや野菜を煮込んで作りました。