



## 平成28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)	
2	金	豚ピリ丼 牛乳 ビーフンスープ ピーチゼリー	ごはん ビーフン ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく たまご	ほししいたけ たまねぎ ねぎ はくさい にんじん ごぼう はくさいキムチ こんにゃく さやいんげん もも	741 26.8	
5	月	パン 牛乳 鶏肉のさっぱり煮(2個) ◆ごぼうサラダ じゃがいものスープ いちごジャム	パン じゃがいも さとう 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	にんじん コーン チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ ごぼう きゅうり いちご	803 32.3	
6	火	パン 牛乳 ホキのレモンソース チンゲンサイとコーンのソテー ミネストローネ	パン じゃがいも マカロニ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン だいたす ホキ	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	740 33.2	
7	水	わかめご飯 牛乳 筑前煮 キャベツの梅和え 冬瓜のみそ汁 冷凍みかん	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とうふ みそ とりにく ちくわ ぶたにく チキンハム かつおぶし	とうがん たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん キャベツ みかん きゅうり うめ りんご	756 28.2	
8	木	チーズパン 牛乳 鶏肉のバーベキューソース(2個) スパゲティのソテー チンゲンサイのスープ 巨峰	パン さとう スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とうふ 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 レモン たまねぎ にんにく りんご ピーマン コーン きよほう	741 39.5	
9	金	ご飯 牛乳 肉団子の酢豚風 キャベツのツナ和え ワンタンスープ	ごはん ワンタンのかわ ごまあぶら さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく	にんじん もやし えのきたけ ねぎ たまねぎ たけのこ ピーマン ほししいたけ しょうが キャベツ ほうれんそう	756 27.6	
12	月	ご飯 牛乳 揚げぎょうざ(3個) 三色和え マーボー豆腐	ごはん さとう こめこ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ かつおぶし	ねぶかねぎ しょうが にら にんにく こまつな キャベツ はくさい コーン	819 30.5	
13	火	パン 牛乳 鮭の甘酢あんかけ ◆切干大根のサラダ(ドレッシング) コンソメスープ	パン じゃがいも ごま でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ チキンハム	キャベツ にんじん コーン たまねぎ パセリ ピーマン あかピーマン きりほしだいこん きゅうり	763 34.1	
14	水	夏野菜カレー 牛乳 蒸しシューマイ(3個) ◆チンゲンサイのじゃこ和え	ごはん じゃがいも あぶら ごま パンこ でんぷん さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちりめんじゃこ ぶたにく	たまねぎ トマト なす にんにく かぼちゃ さやいんげん しょうが チンゲンサイ もやし	779 27.2	
15	木	ミニパン 牛乳 鶏肉のから揚げ(3個) キャベツのごま和え 春雨スープ	パン はるさめ でんぷん こめこ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ポークハム わかめ とりにく	もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ こまつな にんにく	838 38.1	
16	金	そぼろ丼 牛乳 いものこ汁 お月見ゼリー	ごはん さといも さとう あぶら ココナッツ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく たまご	ごぼう こんにゃく ねぎ にんじん まいたけ さやいんげん しょうが みかん ぶどう	751 32.7	
20	火	<span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">給食はありません</span>					
21	水	菜飯 牛乳 ひじき入りかき揚げ ほうれんそうのおひたし 豆腐汁	ごはん こむぎこ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ ひじき えび かつおぶし たまご	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ さやいんげん ほうれんそう あおな もやし	721 24.4	
23	金	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ばんさんすう ゆばのすまし汁	ごはん ぶ さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ゆば さば みそ チキンハム	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん きゅうり もやし	755 32.5	
26	月	黒糖パン 牛乳 玉ねぎコロッケ 野菜のオイスターソース炒め 中華スープ 梨	パン こくとう あぶら さとう じゃがいも パンこ でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた ぎゅうにく	もやし ほししいたけ ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ にら なし	724 24.2	
27	火	パン 牛乳 ハンバーグの甘酢あんかけ ほうれんそうとコーンのソテー かぼちゃのポタージュ	パン さとう でんぷん バター こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ しめじ ピーマン あかピーマン ほうれんそう もやし コーン	857 33.7	
28	水	ご飯 牛乳 豚肉の角煮 粉ふきいも わかめスープ 韓国のり	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ ぶたにく のり	たまねぎ にんじん ねぎ まいたけ こんにゃく パセリ しょうが にんにく	735 30.7	
29	木	パン 牛乳 ウィンナーのケチャップソース(3本) もやしのカレー炒め ぎょうざスープ りんごジャム	パン あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ポークウィンナー ぶたにく	はくさい にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが もやし ピーマン りんご チンゲンサイ	853 33.2	
30	金	ご飯 牛乳 さんまのかば焼き風 ◆こまつなごぼうのごま和え 豚汁 いちじくゼリー	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ さんま	なす たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが こまつな ごぼう もやし いちじく	825 30.4	