



平成30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	火	豚ピリ丼 牛乳 焼きシューマイ (2個) ご飯の横に入れます。 ワンタンスープ 桃ゼリー	ごはん ごま さとう ごまあぶら パンこ でんぶん こむぎこ ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさいキムチ にんじん いとこんにやく ごぼう さやいんげん たまねぎ もやし ほししいたけ ねぎ もも	803 30.8	
5	水	夏野菜カレー 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 こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 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 にんじん アスパラガス コーン みかん	800 21.6	
6	木	パン 牛乳 豚肉のケチャップ炒め チーズポテト コーンスープ いちごジャム	パン あぶら でんぶん バター じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく	たまねぎ トマト あおピーマン パセリ コーン にんじん チンゲンサイ	779 31.8	
7	金	ご飯 牛乳 ◆焼きししゃも (2個) ◆小松菜とごぼうのごまあえ 厚揚げと野菜のうま煮	ごはん さとう ごま じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう こもちししゃも みそ あつあげ とりにく	こまつな ごぼう もやし たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	767 33.5	
10	月	パン 牛乳 ウインナーのソテー 春雨サラダ マカロニスープ	パン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー やきぶた とりにく	たまねぎ あおピーマン あかピーマン しめじ キャベツ もやし にんじん チンゲンサイ さやいんげん	754 30.7	
11	火	パン 牛乳 ポテトカップのかぼちゃグラタン ズッキーニのソテー 鶏肉とキャベツのトマト煮	パン じゃがいも あぶら でんぶん こむぎこ さとう オリーブあぶら	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン とりにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん コーン スズキーニ にんにく キャベツ トマト さやいんげん	741 26.8	
12	水	菜飯 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 でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきぶた ぶたにく	あおピーマン たけのこ にんにく しょうが キャベツ チンゲンサイ にんじん はくさいキムチ もやし たまねぎ えのきたけ いら あおな	760 27.5	
13	木	パン 牛乳 厚揚げのカレーそぼろ煮 ピーマンとハムのソテー 野菜スープ	パン こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ポークハム とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース あおピーマン もやし キャベツ しめじ さやいんげん	759 31.7	
14	金	ご飯 牛乳 モロヘイヤのかき揚げ ひじきとツナの炒め煮 冬瓜のみそ汁	ごはん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう しらすほし ひじき ツナ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	モロヘイヤ かぼちゃ たまねぎ コーン にんじん さやいんげん とうがん なましいたけ ねぎ	756 24.5	
18	火	給食はありません					
19	水	ご飯 牛乳 豚肉の味噌生姜炒め ◆小松菜のじゃこごまあえ すまし汁	ごはん さとう あぶら ごま ふ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ しらすほし とうふ かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん しょうが あおピーマン こまつな はくさい えのきたけ ねぎ	714 29.3	
20	木	パン 牛乳 ホキのレモンソース もやしのカレー炒め コンソメスープ りんごジャム	パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ぶたにく	レモン パセリ もやし たまねぎ チンゲンサイ キャベツ にんじん コーン	750 31.3	
21	金	ご飯 牛乳 和風煮込みハンバーグ 白菜の甘酢あえ じゃが芋の味噌汁	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チキンハム あぶらあげ わかめ みそ	はくさい にんじん ゆず たまねぎ えのきたけ ねぎ	789 30.4	
25	火	パン 牛乳 鶏肉のスパイシー焼き (2個) ツナとわかめのサラダ (ドレッシング) ミネストローネ	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ ベーコン だいす	にんにく コーン きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん トマト さやいんげん	723 35.3	
26	水	★行事食【お月見】★ 枝豆ご飯 牛乳 里芋のそぼろ煮 ◆たくあんあえ 団子入りすまし汁 ぶどう	ごはん でんぶん さといも さとう あぶら もち	ぎゅうにゅう わかめ とりにく さつまあげ かつおぶし かまぼこ あぶらあげ	えだまめ だいこん にんじん しょうが さやいんげん キャベツ もやし たくあん たまねぎ えのきたけ ねぎ ぶどう	718 26.1	
27	木	パン 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 (2個) 三色ごまあえ コーンポタージュ	パン さとう ごま じゃがいも こめこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが こまつな はくさい にんじん コーン パセリ	751 36.2	
28	金	★日本のお汁めぐり～青森～★ ご飯 牛乳 秋刀魚の蒲焼風 ほうれん草のおひたし 五所三宝汁	ごはん でんぶん あぶら さとう さとう いもだんご	ぎゅうにゅう さんま かつおぶし ぶたにく	しょうが ほうれんそう もやし にんじん しめじ まいたけ ほししいたけ こんにやく ごぼう しろねぎ	822 27.3	





