



令和4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 ★:防災献立 ◆: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	ご飯(少なめ) 牛乳 もち米シューマイ チンゲン菜の中華あえ 五目そば	ごはん さとう ごまあぶら でんぱん もちごめ ごま あぶら ちゅうかめん	ぎゅうにゅう とりにく おから ぶたにく やきぶた	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが チンゲンサイ こまつな にんじん キャベツ もやし きくらげ ねぎ	771 29.4
5	月	防災献立 ご飯 牛乳 ★ツナおからそばろ ★ひじきサラダ ★切干大根のみそ汁	ごはん あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ひじき おから チキンハム あぶらあげ ツナ わかめ みそ	たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ キャベツ オクラ コーン きりぼしだいこん ねぎ	791 28.7
6	火	わかめご飯 牛乳 あじのソテーいちじくソース レタスと豚肉の炒め物 じゃが芋とトマトのうま煮	ごはん でんぱん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう わかめ あじ ぶたにく とりにく あつあげ	レタス こまつな きくらげ たまねぎ にんじん さやいんげん トマト いちじく レモン	803 30.7
7	水	夏野菜カレー 牛乳 バンバンジーサラダ 冷凍みかん	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく とりレバー	たまねぎ なす かぼちゃ オクラ ズッキーニ にんにく しょうが きゅうり キャベツ みかん	805 27.4
8	木	パン 牛乳 鶏肉のトマトソース ズッキーニのソテー コーンスープ	パン こめこ オリーブあぶら さとう でんぱん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ポークウインナー	トマト バジル ズッキーニ たまねぎ にんじん にんにく コーン キャベツ パセリ	805 32.4
9	金	行事食【お月見】 ご飯 牛乳 お月見ゼリー 竹輪の磯辺フライ(3個) 里芋のそばろ煮 月見鶏だんご汁	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さといも さとう でんぱん	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく とりにく かまぼこ	にんじん さやいんげん しょうが だいこん ごぼう しめじ ねぎ たまねぎ みかん	830 29.1
12	月	ご飯 牛乳 揚げ米粉ぎょうざ(3個) ビーフンサラダ 豚もやしスープ	ごはん あぶら ビーフン マヨネーズ じゃがいも あぶら ごまあぶら でんぱん こめこ	ぎゅうにゅう チキンハム ぶたにく	きゅうり にんじん えのきたけ もやし だいこん こまつな にら にんにく しょうが キャベツ	811 24.4
13	火	ご飯 牛乳 鶏肉の生姜焼き(2個) わかめと豚肉のバターしょうゆ炒め 豆腐のみそ汁	ごはん あぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ あおさのり みそ	しょうが たまねぎ にんじん こまつな しめじ にんにく えのきたけ ねぎ とうがん	806 35.2
14	水	ご飯 牛乳 さばの梅みそ焼き 冬瓜の炒め煮 けんちん汁	ごはん さとう あぶら でんぱん	ぎゅうにゅう さば しろみそ ぶたにく とうふ とりにく	とうがん しょうが にんじん ほししいたけ さやいんげん しそ だいこん ごぼう しめじ ねぎ こんにゃく うめ	777 33.6
15	木	パン 牛乳 なすのミートソースあえ ◆ごぼうサラダ かぼちゃの豆乳シチュー	パン あぶら さとう ごま じゃがいも マヨネーズ こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー だいず ひじき チキンハム ベーコン とうにゅう	なす たまねぎ ごぼう きゅうり コーン かぼちゃ にんじん えだまめ	824 29.4
16	金	ご飯 牛乳 お好み焼き風つくね じゃが芋の塩こうじ炒め 沢煮椀	ごはん じゃがいも あぶら でんぱん さとう	ぎゅうにゅう かつおぶし あおのり とりにく ぶたにく	にんじん えだまめ しょうが だいこん たけのこ ごぼう えのきたけ ねぎ キャベツ こんにゃく	795 27.9
20	火	ご飯 牛乳 ハンバーグ甘酢あんかけ ◆小松菜とごぼうのツナごまあえ 冬瓜のそばろ汁	ごはん さとう でんぱん ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ	たまねぎ こまつな ごぼう もやし とうがん キャベツ えのきたけ にんじん ねぎ	801 30.1
21	水	ご飯 牛乳 味付けのり 鶏肉とゴーヤの揚げ煮 もずくのすまし汁 フルーツゼリー	ごはん でんぱん じゃがいも あぶら さとう はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく もずく とうふ かまぼこ のり	ゴーヤ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ パイナップル みかん レモン	804 24.8
22	木	パン 牛乳 ホキのレモンソース キャベツとハムのソテー ポークビーンズ	パン でんぱん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ だいず ぶたにく ポークハム	キャベツ もやし コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ レモン トマト パセリ	802 34.9
26	月	ご飯 牛乳 厚揚げの香味炒め れんこんのマヨネーズあえ かぼちゃのみそ汁	ごはん あぶら ごまあぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく チキンハム わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん にら れんこん キャベツ かぼちゃ えのきたけ ねぎ	783 26.9
27	火	ご飯 牛乳 鶏肉と栗の煮物 しゃきしゃきポテトサラダ そうめん汁 ◆りんご	ごはん くり そうめん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム あぶらあげ ちくわ	れんこん にんじん ほししいたけ さやいんげん にんにく しょうが きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ こんにゃく コーン りんご	787 24.7
28	水	ご飯 牛乳 スタミナ納豆 ★さば缶とひじきのごまドレッシング かき玉汁	ごはん さとう ごまあぶら ごま じゃがいも でんぱん	ぎゅうにゅう なつとう さば ぶたにく ひじき たまご とうふ あぶらあげ	にら にんじん にんにく しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	791 31.8
29	木	パン 牛乳 鶏肉のコーンフ레이크焼き ベーコンかぼちゃ キャベツのスープ煮	パン マヨネーズ じゃがいも コーンフ레이크 あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ポークウインナー	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん しめじ さやいんげん	813 34.6
30	金	ご飯 牛乳 いわしのヤンニョムかけ 切干大根の炒めナムル カムジャタン	ごはん でんぱん あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし とりにく ぶたにく	しろねぎ ゆず にんにく しょうが きりぼしだいこん にんじん にら たまねぎ えのきたけ ねぎ	784 29.9

★1日(木)は防災の日(関東大震災が発生した日)でした。給食では5日(月)に防災献立として「ツナおからそばろ」「ひじきサラダ」「切干大根のみそ汁」を実施します。