



令和5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) たんぱくしゅつ (g)
4	月	【防災給食】 ご飯 牛乳 ★さばトマトカレー ★豆乳コーンクリームスープ ★フルーツゼリー	ごはん あがら こむぎこ じゃがいも はちみつ	ぎゅうにゅう さば だいず とりにく とうにゅう	たまねぎ トマト ほししいたけ あおピーマン しょうが にんにく にんじん マッシュルーム コーン パセリ パイン もも りんご レモン	794 26.3
5	火	ご飯(少なめ) 牛乳 野菜春巻き パンパンジーサラダ みそラーメン	ごはん こむぎこ あがら さとう はるさめ ごまあがら ごま でんぱん ラーメン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	キャベツ しょうが にんにく にんじん きゅうり チンゲンサイ もやし しめじ しろねぎ にら たまねぎ ほししいたけ	773 26.7
6	水	ご飯 牛乳 ◆子持ちししゃもの磯辺揚げ(2個) ◆ひね鶏のポン酢和え 肉じゃが	ごはん こむぎこ あがら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく ぶたにく さつまあげ	きゅうり もやし レモン たまねぎ にんじん さやいんげん いとこんにゃく	800 31.1
7	木	パン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き ズッキーニのガーリックソテー ポークビーンズ	パン マヨネーズ じゃがいも オリーブあがら さとう あがら	ぎゅうにゅう とりにく ポークウイナー ぶたにく だいず	ズッキーニ たまねぎ にんじん コーン にんにく パセリ	818 38.8
8	金	トマトハヤシライス 牛乳 ポテトビーンズ ◆いかのサラダ	ごはん こめこ あがら じゃがいも でんぱん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず いか わかめ くきわかめ こんぶ	なす たまねぎ にんじん しめじ トマト にんにく きゅうり レタス	785 22.3
11	月	ご飯 牛乳 甘辛チキン キャベツの甘酢和え 豚もやしスープ	ごはん でんぱん あがら ごま ビーフン さとう	ぎゅうにゅう とりにく いとかもまぼこ ぶたにく	にんにく ねぎ キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ ほししいたけ にら	770 32.7
12	火	ご飯 牛乳 鯖のみそだれかけ ◆れんこんのきんぴら けんちん汁	ごはん さとう ごま あがら ごまあがら さといも	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ とりにく	にんにく れんこん こまつな にんじん こんにゃく ごぼう しめじ ねぎ	785 31.4
13	水	かつめし (ごはん チキンカツ キャベツのソテー) 牛乳 なすのみそ汁	ごはん こむぎこ パンこ あがら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あがらあげ みそ	キャベツ もやし にんじん なす たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ	785 33.4
14	木	パン 牛乳 ハンバーグガーリックソース ピーマンのごまネーズ 王様スープ	パン でんぱん じゃがいも さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひじき ベーコン	にんにく あおピーマン コーン キャベツ モロヘイヤ にんじん たまねぎ パセリ	852 32.4
15	金	夏野菜カレーライス 牛乳 豚しゃぶサラダ 冷凍みかん	ごはん じゃがいも あがら こむぎこ さとう ごまあがら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ なす トマト かぼちゃ あおピーマン しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり にんじん みかん	766 22.9
19	火	【食育の日献立】 ご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き 和風じゃがバター かぼちゃのごまみそ汁	ごはん さとう ごまあがら じゃがいも バター ごま	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし かつおぼし ツナ ぶたにく とうふ あがらあげ わかめ みそ	にんにく ねぎ かぼちゃ たまねぎ えのきたけ にんじん	810 32.9
20	水	ご飯 牛乳 なすと豚肉のみそマヨ炒め きゅうりの梅和え 鶏団子スープ	ごはん マヨネーズ さとう あがら でんぱん ごまあがら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いとかもまぼこ とりにく	なす キャベツ もやし きゅうり にんじん うめ しそ たまねぎ こまつな たけのこ えのきたけ ねぎ	751 29.3
21	木	パン 牛乳 鯖のハーブ焼き コーンサラダ トマトと卵のスープ	パン マヨネーズ あがら オリーブあがら	ぎゅうにゅう さわら ベーコン たまご	パジル パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト レタス たまねぎ チンゲンサイ	768 32.2
22	金	ご飯 牛乳 揚げ鶏のごまがらめ 小松菜のおひたし 冬瓜のみそ汁	ごはん でんぱん あがら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく かつおぼし あがらあげ みそ	こまつな もやし にんじん ねぎ とうがん たまねぎ えのきたけ	779 31.6
25	月	ご飯 牛乳 鶏肉のチリソース 春雨サラダ ワタンスープ	ごはん でんぱん あがら さとう はるさめ ごま ごまあがら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく いとかもまぼこ わかめ ぶたにく	たまねぎ しろねぎ にんにく キャベツ コーン にんじん もやし なましいたけ ほうれんそう ねぎ しょうが	775 29.6
26	火	ご飯 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 マカロニサラダ さつま汁	ごはん さとう でんぱん マカロニ マヨネーズ さつまいも	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ぶたにく みそ	さやいんげん にんじん コーン きゅうり たまねぎ キャベツ こんにゃく ねぎ	791 27.9
27	水	ご飯 牛乳 肉団子の甘酢煮 野菜のにんにくじょうゆ わかめスープ	ごはん でんぱん さとう ごま ごまあがら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チキンハム わかめ	たまねぎ さやいんげん もやし こまつな にんじん にんにく たけのこ ねぎ	751 29.5
28	木	パン 牛乳 フランクのケチャップソース キャベツのカレーソテー コンソメスープ ぶどうゼリー	パン さとう あがら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ポークフランク	キャベツ もやし にんじん コーン チンゲンサイ たまねぎ パセリ ぶどう	768 28.5
29	金	行事食【十五夜】 ご飯 牛乳 鮭の彩あんかけ いものこ汁 ◆れんこんと枝豆のサラダ	ごはん でんぱん あがら さとう ごま マヨネーズ さといも	ぎゅうにゅう さけ とりにく ぶたにく とうふ かまぼこ	えのきたけ あおピーマン にんじん れんこん キャベツ コーン えだまめ ごぼう しめじ しろねぎ こんにゃく しょうが	804 32.5