



9月分 給食献立予定表(中学校)

日付	献立名	主 な 材 料						中学校
		主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		たんぱく質	無機質	カロテン（ビタミンA）	ビタミンC、食物繊維	炭水化物	脂質	
		魚、肉、卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品、 小魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物、 きのこ、こんにゃく	米、パン、めん いも、砂糖	油、バター、 種実類	
1（火）	ごはん 牛乳 プルコギ風炒め 大豆もやしのナムル チンゲンサイと豆腐のかきたまスープ	豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれんそう ちんげんさい	にんにく しょうが たまねぎ もやし しいたけ	ごはん 砂糖 でんぶん	ごま油 ナムルドレッシング	753 30.7 21.9 2.9
2（水）	セルフコロッケパン（スライス丸パン・牛肉コロッケ・小袋ソース） 牛乳 ツナレモンサラダ 野菜と鶏肉のクリーム煮	牛肉 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ レモン果汁	コッペパン じゃがいも パン粉	油 ルー	827 31.4 27.9 3.1
3（木）	セルフ鶏そぼろ丼（ごはん・鶏そぼろ・おひたし） 牛乳 大根と油揚げの味噌汁	鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖		779 35.3 21.0 2.9
4（金）	はちみつバターパン 牛乳 豚肉ケチャップ炒め キャベツときゅうりのサラダ ABCスープ 型抜きチーズ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし セロリ	はちみつバターパン じゃがいも マカロニ 砂糖	バター 卵不使用マヨネーズ	857 33.4 34.4 3.6
7（月）	ごはん 牛乳 いわしのごま味噌煮 塩昆布和え 豚肉と豆腐のくす煮	いわし 味噌 豆腐 豚肉	牛乳 塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが えだまめ しいたけ	ごはん 砂糖 でんぶん	ごま	831 34.3 26.5 2.6
8（火）	ごはん 牛乳 鶏肉のピリ辛揚げ 菊花和え なすの味噌汁	鶏肉 卵 油揚げ 味噌	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	ねぎ もやし なす たまねぎ	ごはん でんぶん 砂糖	油 ごま油	826 30.6 27.4 2.9
9（水）	バターパン 牛乳 ミートソースパンネ イタリアンサラダ マスカットゼリー	鶏肉 大豆 大豆 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	バターパン パンネマカロニ マスカットゼリー	油 イタリアンドレッシング	862 31.1 27.4 3.4
10（木）	ごはん 牛乳 ショーロンポー② 春雨サラダ 麻婆豆腐	豚肉 鶏肉 豆腐 ハム 味噌	牛乳 ひじき	にんじん にら	きゅうり もやし にんにく しょうが ねぎ キャベツ たまねぎ	ごはん 春雨 砂糖 でんぶん ショーロンポーの皮	油 ごま油	874 30.7 28.0 2.8
11（金）	セルフビビンバ（ごはん・焼き肉・ナムル） 牛乳 韓国風味噌汁	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 くきわかめ	ほうれんそう にんじん	にんにく もやし ねぎ しらたき	ごはん 砂糖	ごま油 ごま	767 32.8 24.2 2.6
14（月）	セルフいか天井（ごはん・いか天ぷら・天井のたれ） 牛乳 のり酢和え 沢煮碗	いか ツナ 豚肉	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	たけのこ だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	ごはん 小麦粉 砂糖	油 ごま	777 27.2 22.9 2.6
15（火）	ごはん 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ 豆乳パンナコッタ（はちみつレモン）	豚肉	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも 豆乳パンナコッタ	油 カレールー 中華ドレッシング	800 24.0 21.1 2.7
16（水）	ミルクパン 牛乳 ハニーマスタードチキン ブロッコリーサラダ ポークビーンズ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ とうもろこし たまねぎ グリーンピース	ミルクパン はちみつ じゃがいも	油 サウザンアイランドドレッシング	810 39.6 25.8 3.2
17（木）	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 わかめのおひたし 豆乳仕立ての野菜汁	さば 味噌 花かつお 豚肉 油揚げ 豆乳	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ 白菜 えのきたけ こんにゃく	ごはん 砂糖 さつまいも	油	800 29.9 25.5 2.7
18（金）	黒糖パン 牛乳 ポークしゅうまい③ もやしとのりのナムル タイピーエン	豚肉 うすらの卵	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ しょうが きくらげ	黒糖パン しゅうまいの皮 春雨	油 ごま油 ナムルドレッシング	773 32.7 24.7 3.3
24（木）	☆十五夜献立☆ ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ 小松菜のおひたし 味噌けんちん汁 お月見デザート	鶏肉 豚肉 大豆 花かつお 豆腐 味噌	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ しょうが だいこん にんにく もやし ごぼう ねぎ りんごこんにゃく	ごはん 里芋 砂糖 お月見デザート	油	800 30.0 22.0 2.7
25（金）	バターパン りんごジャム 牛乳 トマトオムレツ コールスロー 秋味シチュー	卵 鶏肉	牛乳 生クリーム	トマト にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ	バターパン りんごジャム 砂糖 さつまいも	卵不使用マヨネーズ バター ルー	912 32.1 40.7 2.6
28（月）	ごはん のりふりかけ 牛乳 秋鮭の照り焼き かんぴょうサラダ 豚汁	鮭 ハム 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん	かんぴょう キャベツ とうもろこし ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	ごはん じゃがいも	油 ごま 卵不使用マヨネーズ	787 33.9 22.5 2.5
29（火）	ごはん 牛乳 納豆 カレー肉じゃが 根菜のごま汁	納豆 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース だいこん ごぼう しらたきこんにゃく	ごはん じゃがいも 里芋 砂糖	油 ごま	802 30.7 21.0 2.7
30（水）	食パン いちごジャム 牛乳 チキンナゲット③ にんじんツナサラダ ゆばとほうれん草のスープ	鶏肉 大豆 大豆 ツナ ゆば	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	キャベツ とうもろこし たけのこ ねぎ	食パン いちごジャム	油 にんじンドレッシング	774 29.4 28.8 3.2