



8.9月 学校給食献立予定表 (中学校)



2023.8 本渡学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量				
				あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質			
				ちやくやくほねになる	ねつちちらになる	からだのちようしをととのえる	kJ	g			
29 (火)	ごはん		ハッシュドビーフ 海藻サラダ 豆乳ムース	牛乳 豚肉 とりささみ	牛肉 海藻 豆乳	米 じゃがいも ハヤシルー	小麦 麦	しめじ にんじん グリーンピース キャベツ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	787	23.4
30 (水)	カット丸パン		平麺スープ 照り焼きパティ そえサラダ	牛乳 わかめ 鶏肉	豚肉 ちくわ	丸パン ごま油	クイッティオ 小麦粉	にんじん にら キャベツ コーン	たまねぎ きくらげ きゅうり	802	27.8
31 (木)	ごはん		かき玉スープ ちくわのいそべ揚げ ゆかり和え 穀物ふりかけ	牛乳 豆腐 卵	鶏肉 かまぼこ ちくわ (かつお・こんぶだし)	米 小麦粉 ふりかけ	小麦 さとう	しいたけ にんじん 青ネギ きゅうり	えのきだけ たまねぎ キャベツ ゆかり	814	24.6
1 (金)	ピピンパ		チゲスープ 焼きチヂミ ごま磯和え	牛乳 豚肉 ささみのり	焼き豆腐 チヂミ 卵	米 ごま さとう	小麦 ごま油 小麦粉	にんじん ぶなしめじ きゅうり	白菜キムチ ちんげん菜 キャベツ にら きくらげ もやし	802	22.8
4 (月)	ごはん		春雨スープ れんこんつくね ほうれん草のひじき和え	牛乳 ちくわ 鶏肉	豚肉 ひじき 大豆	米 はるさめ 小麦粉	小麦 ごま油	にんじん たまねぎ ほうれん草 枝豆	しめじ ねぎ もやし れんこん	821	24.7
5 (火)	ごはん		かぼちゃのみそ汁 鮭フライ おかかあえ	牛乳 わかめ さけ かつお節	油揚げ みそ (にぼしだし)	米 油 小麦粉	小麦 さとう パン粉	栗かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ ぶくじん漬	にんじん もやし きゅうり	812	28.6
6 (水)	人参パン		コーンミルクスープ トマトムレツ こんにゃくかんてんサラダ	牛乳 豚肉 とりささみ	ベーコン 卵	人参パン ポタージュ 小麦粉	じゃがいも こんにゃく	たまねぎ ほうれん草	にんじん トマト コーン	791	25.1
7 (木)	ごはん		魚そうめん汁 鶏のてりやき かみかみサラダ	牛乳 鶏肉	魚そうめん 豆腐 豆	米 ごま	小麦	にんじん たまねぎ れんこん	小松菜カット きゅうり	792	28.8
8 (金)	わかめごはん		のっぺいじる いわしのおかか煮 サラ玉ちゃん和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ いわし	わかめご飯の素 こんにゃく (にぼしだし) ハム	米 さといも こんにゃく	小麦 澱粉	青ネギ たまねぎ キャベツ	にんじん きゅうり コーン	797	26.1
11 (月)	ごはん		わかめスープ 焼きさようざ② 中華和え	牛乳 わかめ 豆腐 卵	鶏肉 かまぼこ 豚肉 とりささみ	米 いりごま白 さとう	小麦 ごま油 小麦粉	たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく	えのきだけ もやし にら 生姜	810	26.2
12 (火)	ごはん		大豆の磯煮 鶏の天ぷら おぐらの和えもの	牛乳 ひじき 厚揚げ 卵	鶏肉 大豆 天ぷら ちくわ	米 じゃがいも さとう 小麦粉	小麦 こんにゃく	にんじん きゅうり オクラ うめ	いんげん キャベツ 大葉	823	25.1
13 (水)	食パン		かぼちゃのクリーム煮 野菜コロッケ ツナサラダ	牛乳 豚肉	鶏肉 ツナ	食パン マカロニ バター 油	じゃがいも ポタージュ 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	栗かぼちゃ マッシュルーム 枝豆 きゅうり じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム きゅうり じゃがいも	823	25.6
14 (木)	ごはん		野菜とひき肉のスープ いわし梅煮 昆布和え	牛乳 豚ひき肉 塩昆布	かまぼこ いわし	米 はるさめ さとう	小麦 ごま油	ちんげん菜 にんじん キャベツ うめ	たまねぎ きくらげ きゅうり	795	26.8
15 (金)	ごはん		もずくスープ 若鶏のピカタ じゃこサラダ	牛乳 もずく ちくわ	鶏肉 卵 豆腐 ちりめん (かつお・こんぶだし)	米 ごま 小麦粉	小麦 パン粉	たまねぎ 青ネギ キャベツ コーン	にんじん えのきだけ きゅうり	798	24.1
19 (火)	ぶちまるごはん		白玉団子汁 いわしバーグ れんこんサラダ	牛乳 ちくわ かつお節 ツナ	鶏肉 昆布 いわし 卵 (かつお・こんぶだし)	ぶちまる麦 団子粉	米 さといも ノンエッグマヨネーズ	にんじん 小松菜 れんこん コーン	ごぼう きゅうり 青ねぎ 枝豆 きくらげ	821	25.7
20 (水)	ココアパン		コンソメスープ アリスピーチキン チーズサラダ	牛乳 鶏肉 ハム	ベーコン チーズ	ココアパン シーフードレッシング (卵、乳、りんご)	じゃがいも 小麦粉	にんじん ほうれん草 キャベツ	たまねぎ しめじ きゅうり	831	26.2
21 (木)	ごはん		こんさいじる しのだ煮 切干大根のサラダ	牛乳 油揚げ	鶏肉 油揚げ ノンドリップツナ (にぼしだし)	米 さといも さとう こんにゃく	小麦 ごま 小麦粉	ねぎ ごぼう きゅうり れんこん ごぼう	にんじん 切干大根 たまねぎ ごぼう	893	23.3
22 (金)	さけわかめごはん		厚揚げのみそ汁 たまご焼 こんぶの和え物	牛乳 厚揚げ こんぶ	さけ わかめ みそ 卵 とりささみ	米	さとう	しめじ だいこん もやし	にんじん ちんげん菜 キャベツ	796	21.7
25 (月)	ごはん		マーボー豆腐 ひじきシューマイ② もやしのナムル	牛乳 牛肉 大豆 米みそ	豆腐 とりささみ 豚肉 赤みそ ひじき	米 三温糖 澱粉 ごま 小麦粉	小麦 ごま油 さとう 小麦粉	にんにく にんじん だけのこ グリーンピース	生姜 もやし たまねぎ しいたけ 小松菜	835	25.2
26 (火)	ごはん		チキンカレー メンチカツ フルーツ白玉	牛乳 スキムミルク	鶏肉 豚肉	米 じゃがいも 白玉餅 豆乳	小麦 小麦粉 カレールー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶどう もも	ぶなしめじ コーン にんじん えだまめ グリーンピース りんご パイン みかん	841	23.2
27 (水)	かぼちゃパン		ラビオリのスープ さつまいものキッシュ ごまネーサラダ	牛乳 卵 鶏肉	ベーコン ツナ	かぼちゃパン ラビオリ ごま	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり さつまいも	キャベツ トマト ほうれん草	796	25.7
28 (木)	ごはん		豚汁 ししゅもフライ しそククラゲ和え	牛乳	豚肉 みそ ししゅも (にぼしだし)	米 油 こんにゃく	小麦 小麦粉 ごま	生姜 だいこん ちんげん菜 キャベツ	にんじん ごぼう きゅうり きくらげ	783	22.3
29 (金)	ごはん		あおさ汁 お月見ハンバーグ ミモザサラダ	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉	あおさ かまぼこ 卵 (かつお・こんぶだし)	米 さとう シーフードレッシング (卵、乳、りんご)	小麦	たまねぎ えのきだけ キャベツ	にんじん きゅうり トマト	785	27.5

※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。