



8.9月 学校給食献立表

野々子市中学校給食センター

日	曜	献立名					主に体の組織を作る				主に体の調子を整える				主にエネルギーになる		エネルギー	
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物 その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質	糖質	たんぱく質	糖質		
8/30	水	ピタパン	牛乳	ウインナー ミートソースパグッティ クラムチャウダー			ウインナー ベーコン 豚肉 あざりむき身 牛肉 大豆たんぱく	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン トマト水煮	にんにく セロリ たまねぎ		ビタパン じゃがいも スパゲッティ 米粉 レンズ豆 三温糖		オリーブ油 サラダ油 バター	736	Kcal	31	g
8/31	木	白飯(減)	牛乳	春巻き 高野豆腐のオイスターソース炒め 冷やしラーメン			春巻き 高野豆腐 豚肉 ソースハム	牛乳 わかめ	赤ピーマン にんじん	えだまめ たまねぎ ねぎ エリンギ コーン しょうが	もやし ねぎ コーン しょうが	白飯 片栗粉 三温糖 ラーメン		大豆油 サラダ油	884	Kcal	28	g
1	金	救給カレー	牛乳	おにぎり 豚汁 なし			豚肉 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ ねぎ こんにゃく	日本なし	救給カレー 鮭おにぎり じゃがいも		ごま油	838	Kcal	22	g
4	月	白飯	牛乳	鶏松風 ごぼうのマヨサラダ 鮎と玉ねぎのみそ汁			鶏肉 みそ ベーコン さつまあげ	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	たまねぎ ごぼう きゅうり コーン	えのきだけ	白飯 パン粉 三温糖 やしきん		ごま マヨネーズ	782	Kcal	36	g
5	火	白飯(減)	牛乳	さばの竜田揚げ ひじきの炒め煮 冷やしそめん			さば 豚肉 焼きかまぼこ うすあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ごまつな	しょうが こんにゃく ねぎ 干しいたけ		白飯 片栗粉 三温糖 そうめん		大豆油 サラダ油	834	Kcal	32	g
6	水	白飯	牛乳	鶏肉の美味だれ 切干大根のサラダ 小松菜と厚揚げのみそ汁			鶏肉 みそ 切干大根 小松菜 厚揚げ	牛乳	フロッキー にんじん ごまつな	にんにく しょうが だいこん りんご 切り干し大根	コーン	白飯 三温糖 片栗粉 米粉		大豆油 ごま油	779	Kcal	37	g
7	木	金時草の五目ごはん	牛乳	大豆とえびのゴマからめ けんちん汁			鶏肉 大豆たんぱく えび あつあげ 鶏卵 さつまあげ 大豆	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	しょうが えだまめ だいこん ねぎ ごぼう	干しいたけ こんにゃく	すし飯 三温糖 片栗粉 じゃがいも		サラダ油 大豆油 ごま ごま油	785	Kcal	34	g
8	金	白飯	牛乳	ハンバーグ ラトウユ ポトフ			豚肉 鶏卵 牛肉 ベーコン 鶏肉 大豆たんぱく	牛乳 ひじき	トマト トマト水煮 にんじん ごまつな	スッキーニ たまねぎ しめじ なす だいこん にんにく	たまねぎ しめじ だいこん	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも		サラダ油 オリーブ油	769	Kcal	34	g
11	月	白飯	牛乳	とりのからあげ ツナサラダ 肉団子汁			鶏肉 大豆たんぱく 鶏肉 肉団子汁	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	ねぎ 干しいたけ	白飯 片栗粉 三温糖		大豆油 ごま サラダ油	786	Kcal	39	g
12	火	麦飯	牛乳	ピピンバ 春雨サンレータン アイス			牛肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	ごまつな にんじん チンゲンサイ	切り干し大根 ぜんまい ねぎ にんにく	もやし えのきだけ ザーサイ	むぎ飯 アイスクリーム 三温糖 片栗粉 緑豆春雨		ごま油 ラー油 サラダ油	971	Kcal	34	g
13	水	白飯	牛乳	魚の辛子マヨネーズやき 豆腐とベーコンのサラダ あげと玉ねぎのみそ汁			鮭 うすあげ 卵スプレッド 豆腐 大豆ペースト ベーコン	牛乳 しお昆布	パセリ にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり えのきだけ にんにく	しょうが だいこん えのきだけ	白飯 片栗粉 三温糖 ごま油		マヨネーズ ごま油	755	Kcal	34	g
14	木	白飯	牛乳	ハムカツ・ケチャップソース コーンスローサラダ 豆乳めった汁			ロースハム 鶏卵 鶏ささみ 豚肉	牛乳 青のり粉	にんじん	キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ	ごぼう ねぎ	白飯 じゃがいも 小麦粉 パン粉 三温糖		大豆油 マヨネーズ	810	Kcal	31	g
15	金	麦飯	牛乳	夏野菜カレー 福神漬 フルーツカクテル			豚肉	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマトピューレ	にんにく しょうが たまねぎ なす	福神漬 ハイン缶 黄桃缶 バナナ	むぎ飯 じゃがいも ぶどうゼリー 三温糖	マスカットゼリー 大豆油 バター カレールウ		899	Kcal	22	g
18	月	敬老の日																
19	火	天むす風手巻きごはん	牛乳	小えびのてんぷら ツナマヨサラダ 味噌煮込みうどん			まぐろフレーク 八丁みそ うすあげ みそ 鶏肉 焼きかまぼこ	のり 牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	干しいたけ ねぎ	さくら麦飯 片栗粉 うどん 三温糖		大豆油 マヨネーズ	853	Kcal	33	g
20	水	白飯	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き コーンサラダ ポークピーンズ			鶏肉 ロースハム 豚肉 大豆ペースト	牛乳	にんじん トマトピューレ トマト水煮	パセリ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり えのきだけ にんにく	しょうが だいこん えのきだけ	白飯 白いんげん豆 小麦粉 三温糖 パン粉 マカロニ		オリーブ油 サラダ油 バター	799	Kcal	36	g
21	木	チャーハン	牛乳	ブルコギ 中華風コンソープ ヨーグルト			焼き豚 豚肉 ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	もやし コーン しめじ	チャーハンライス 三温糖 緑豆春雨 片栗粉		サラダ油 ごま油	786	Kcal	31	g
22	金	白飯	牛乳	ししゃもの南蛮漬け ゆかり和え すき焼き風煮 ふりかけ			豚肉 焼き豆腐	牛乳 ししゃも わかめふりかけ	にんじん ゆかり粉	ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	しいたけ しらたき	白飯 小麦粉 片栗粉 三温糖		大豆油 ごま油	765	Kcal	33	g
25	月	運動会代休																
26	火	食パン	牛乳	なすのラザニア グリーンサラダ ひよこ豆のスープ チョコパテ			豚肉 ベーコン 鶏肉 大豆たんぱく ロースハム	牛乳 チーズ	トマト水煮 にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ なす キャベツ	きゅうり えだまめ	食パン ファルファッレ チョコクリーム 小麦粉 三温糖		バター 生クリーム サラダ油	745	Kcal	34	g
27	水	白飯	牛乳	さんまの蒲焼 昆布和え 鶏ごぼう汁			さんま かつおぶし 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 しお昆布	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ	えのきだけ ごぼう ねぎ	白飯 片栗粉 三温糖		大豆油 ごま	766	Kcal	31	g
28	木	白飯	牛乳	シューマイ もやしのナムル 麻婆豆腐			シューマイ 木綿豆腐 ロースハム 八丁みそ 豚肉 大豆たんぱく	牛乳	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ だけのこ	干しいたけ しょうが にんにく ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉		ごま ごま油 サラダ油	802	Kcal	34	g
29	金	五目ごはん	牛乳	豚肉と里芋の照り和え お月見汁 お月見ゼリー			うすあげ 豚肉 鶏肉	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ ごまつな	ごぼう えだまめ たまねぎ しょうが	しめじ	さくら麦飯 片栗粉 白玉粉 お月見デザート		サラダ油 大豆油	781	Kcal	30	g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6つの食品群に分けて記載してあります。

