



8・9月の給食献立表



(中学校)

ひ よ う び	こ ん だ て め い	材 料							エ ネ ル ギ ー kcal たんぱく質 g	
		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				
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂			
8月献立										
26	水	チキンカレー(妻) 牛乳 キャベツとウィンナーのソテー 梨	鶏肉 ウィンナー	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご グリンピース	キャベツ とうもろこし 梨	米 麦 じゃがいも	油	856 26.7
27	木	ごはん 牛乳 卵スープ キビナゴフライ 干し大根の中華サラダ	卵 ベーコン	牛乳	こねぎ	たまねぎ しいたけ	干し大根 きゅうり とうもろこし	米 でん粉	油 ごま ごま油	834 28.8
28	金	ごはん 牛乳 野菜碗 豚肉の三色炒め	ちくわ 豚肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん こねぎ ピーマン パプリカ	たけのこ ごぼう しいたけ しょうが たまねぎ		米 でん粉	砂糖 油	804 30.2
31	月	ごはん 牛乳 冬瓜スープ 高野豆腐のそぼろあんかけ	鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 豚肉	牛乳	にんじん いら にんじん インゲン	とうがん きくらげ たまねぎ しょうが		米 でん粉 上新粉 砂糖	油	824 30.1
9月献立										
1	火	麦ごはん 牛乳 具だくさんのみそ汁 鶏肉の照り焼き 茎わかめのきんぴら	厚揚げ みそ 鶏肉 豚肉 揚げかまぼこ	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ 深ねぎ しょうが	こんにやく	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま 油	807 31.2
2	水	牛乳 トック 蒸しギョウザ ナムル	卵 鶏肉 ギョウザ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが	たまねぎ 白菜キムチ	米 砂糖	ごま油	783 30.6
3	木	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 イワシのトマト煮 干し大根ときゅうりの和え物	鶏ひき肉 イワシトマト煮	牛乳	にんじん	こんにやく たまねぎ しいたけ グリンピース	ゆで干大根 きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	808 28.9
4	金	ごはん 牛乳 ミネストローネ 鶏肉とレバーのバーベキューソース 巨峰	ベーコン 白インゲン豆 鶏肉 レバー竜田揚げ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー りんご しょうが レモン		米 マカロニ じゃがいも でん粉 砂糖	バター 油	879 33.0
7	月	ポークカレー(妻) 牛乳 ナッツごぼう コーンサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご グリンピース	ごぼう とうもろこし キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも	油	940 27.1
8	火	ごはん 牛乳 さつまい 千草焼き ひじきと豆の炒り煮	鶏肉 厚揚げ みそ 千草焼 豚肉 揚げかまぼこ	牛乳	にんじん こねぎ	こんにやく ごぼう	枝豆	米 さつまいも じゃがいも	砂糖 油	799 30.8
9	水	ごはん 牛乳 フォー・ガー エビチリソース レモンサラダ	鶏肉 えびフリッター	牛乳	チンゲンサイ にんじん こねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり レモン		米 平ピーマン 砂糖	油 ごま油 油	808 27.1
10	木	ごはん 牛乳 親子煮 サバの塩焼き もやしのごま酢和え	鶏肉 卵 凍り豆腐 サバ	牛乳	にんじん インゲン	たまねぎ	もやし きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	ごま	855 36.3
11	金	わかめごはん 牛乳 白玉もちのスープ タンドリーチキン キャベツのソテー	豚肉 鶏肉	わかめ 牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	キャベツ	米 白玉もち	オリーブオイル 油	795 29.9
14	月	ごはん 牛乳 鶏じゃが 焼きシヤモ 浦上そぼろ	鶏肉 豚肉 揚げかまぼこ	牛乳	にんじん インゲン	たまねぎ こんにやく	ごぼう もやし こんにやく	米 じゃがいも 砂糖	油	782 31.7
15	火	ごはん 牛乳 豚汁 コロケ ごま和え	厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	こんにやく ごぼう 深ねぎ	キャベツ きゅうり もやし	米 じゃがいも コロケ	油 ごま	826 26.4
16	水	ごはん 牛乳 つみれ汁 松風焼き からしあえ	つみれ 厚揚げ 鶏ひき肉 卵 みそ	牛乳	にんじん こねぎ	ごぼう たまねぎ 深ねぎ	もやし きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも パン粉 砂糖	ごま	873 32.8
17	木	麦ごはん 牛乳 八宝菜 揚げシューマイ 高菜の油炒め	うずらの卵 豚肉 エビ いか はんぺん シューマイ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ	高菜漬	米 麦	油 ごま ごま油	797 32.0
18	金	しそごはん 牛乳 冬瓜スープ なすとひき肉のスパゲティ 白インゲン豆のサラダ	鶏肉 油揚げ 大豆 豚ひき肉 白インゲン豆	牛乳 チーズ	にんじん いら にんじん パセリ	とうがん きくらげ なす たまねぎ トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし	米 スパゲティ	油 オリーブオイル	785 31.8
23	水	ごはん 牛乳 かきたま汁 サンマの梅煮 キャベツのひじき和え おはぎ	卵 豆腐 はんぺん サンマ梅煮	牛乳	こねぎ	たまねぎ えのきたけ	キャベツ きゅうり	米 でん粉		792 30.2
24	木	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 かぼちゃひき肉フライ アーモンド和え	鶏肉 厚揚げ	牛乳		ごぼう しいたけ こんにやく 深ねぎ	もやし きゅうり	米 じゃがいも コロケ	油 アーモンド	844 29.6
25	金	キーマカレー(妻) 牛乳 わかめスープ カラフルサラダ	豚ひき肉 大豆 豆腐 鶏肉	牛乳 牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ グリンピース	たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ とうもろこし 枝豆 レモン	米 麦	油 ごま油	894 34.6
29	火	ごはん 牛乳 豚肉と豆腐の煮込み 彩り野菜の卵焼き 即席漬け	豆腐 豚肉 彩り野菜の卵焼き	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ グリンピース	キャベツ きゅうり	米 でん粉 砂糖		818 31.1
30	水	麦ごはん 牛乳 春雨スープ ショウロンボウ テンジャオロースー	豚肉 ショウロンボウ 牛肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが		米 麦 春雨	油	804 29.2

*都合により献立内容を変更することがあります。

*加工食品に含まれるアレルギーは、別添付している加工食品の原材料表で確認をお願いします。

(令和2年8・9月 大村市教育委員会)