

8・9月の献立(中学校)



3 4 はセレクトです。

NO	献立	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
1	スパゲッティ ミートソース	スパゲッティ 小麦粉 油 オリーブ油	牛肉 豚肉 粉チーズ	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが トマト グリンピース	880
	牛乳		牛乳		35.2
	こんにやくサラダ 中華ドレッシング	ごま		キャベツ コーン	28.9
	チーズドッグ	小麦粉 砂糖 油	チーズ		2.8
2	ナン	ナン			819
	キーマカレー	バター	牛肉 豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん にんにく セロリ しょうが トマト	31.1
	牛乳		牛乳		21.9
	ゆで野菜 手作りドレッシング	春雨 油		ほうれん草 キャベツ にんじん	4.2
3	セルフ照り焼きチキンサンド	パン 砂糖 でん粉	鶏肉		874
	牛乳		牛乳		29.3
	ゆで野菜 手作りドレッシング	油		キャベツ もやし にんじん	30.0
	ミネストローネスープ	じゃがいも スパゲッティ	ベーコン	玉ねぎ にんじん セロリ トマト	3.3
4	フローズンヨーグルト(ブルーベリー)	砂糖	ヨーグルト	ブルーベリー	857
	セルフフィッシュバーガー	パン でん粉 パン粉 油	たら	レタス	30.7
	牛乳		牛乳		25.5
	ゆで野菜 手作りドレッシング	油		キャベツ もやし にんじん	3.1
5	ミネストローネスープ	スパゲッティ じゃがいも	ベーコン	玉ねぎ にんじん セロリ トマト	813
	フローズンヨーグルト(ブルーベリー)	砂糖	ヨーグルト	ブルーベリー	33.6
	パン りんごジャム	パン		りんご	22.7
	牛乳		牛乳		3.3
6	白身魚のマヨネーズ焼き	マヨネーズ パン粉	メルルーサ 粉チーズ	玉ねぎ マッシュルーム	22.7
	ミニサラダ	油		きゅうり もやし コーン	3.3
	サマーシチュー	じゃがいも 油	鶏肉	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ にんにく	
	レモンゼリー	砂糖		レモン	809
7	パン いちごジャム	パン 砂糖		いちご	31.6
	牛乳		牛乳		28.0
	鶏肉のカチャトーラ	小麦粉 油 オリーブオイル	鶏肉	にんにく 玉ねぎ トマト しめじ エリンギ パジル パセリ	3.0
	キャベツのスープ		ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん	
8	冷凍みかん			みかん	756
	米粉パン	米粉パン			36.3
	牛乳		牛乳		27.5
	チリコンカン	油	豚肉 牛肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	3.0
9	ゆで野菜 棒々鶏ドレッシング	砂糖 油	みそ	キャベツ にんじん 小松菜	770
	牛乳		牛乳		30.6
	チーズトースト(黒パン)	パン 黒砂糖	チーズ		23.3
	ゆで野菜 イタリアンドレッシング	油 砂糖		アスパラガス にんじん コーン 玉ねぎ	3.7
10	シーフードスープ	じゃがいも 油 砂糖	あさり いか えび	玉ねぎ にんじん さやえんどう にんにく	783
	麦入りごはん	米 麦			29.3
	牛乳		牛乳		18.4
	モロの和風マリネ	でん粉 油 砂糖	モロ	玉ねぎ	2.8
11	おひたし	ごま		小松菜 キャベツ にんじん	797
	切干大根の煮つけ	砂糖 油	さつま揚げ	切干大根 にんじん	30.9
	セルフ牛丼	米 麦 砂糖 油	牛肉	玉ねぎ ねぎ にんじん グリンピース	22.3
	牛乳		牛乳		2.8
12	冷ややっこ		豆腐		820
	小松菜とじゃこの炒め物	ごま油	ちりめんじゃこ	小松菜	30.6
	麦入りごはん	米 麦			17.1
	牛乳		牛乳		2.2
13	いわしの梅しょうゆ煮	砂糖	いわし	梅	841
	きゅうりのキムチあえ	ごま油		きゅうり しょうが にんにく	26.4
	豚肉とじゃがいもの煮つけ	じゃがいも 砂糖 油	豚肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース	22.2
	麦入りごはん	米 麦			3.1
14	チキンカレー	油 じゃがいも	鶏肉 粉チーズ	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく	852
	牛乳		牛乳		33.3
	海藻サラダ 和風ごまドレッシング	ごま 油	わかめ	しょうが レモン にんにく ねぎ りんご	24.3
	ミニフィッシュ	ごま 砂糖	かたくちいわし	ビーマン 黄ビーマン にんじん	3.1
14	麦入りごはん	米 麦			852
	牛乳		牛乳		33.3
	鶏肉のバーベキューソースがけ	砂糖	鶏肉	しょうが レモン にんにく ねぎ りんご	24.3
	ビーマンのじゃこ炒め	油 ごま 砂糖	ちりめんじゃこ	ビーマン 黄ビーマン にんじん	3.1
みそ汁		みそ	かんぴょう 玉ねぎ たら		
オレンジ			オレンジ		
14	麦入りごはん お魚ふりかけ	米 麦 ごま 砂糖	削り節		756
	牛乳		牛乳		32.7
	いかのから揚げ	油 でん粉	いか		19.4
	大豆もやしのキムチあえ			大豆もやし たら	2.5
とうがんとスープ	油	鶏肉	とうがん にんじん 干しいたけ チンゲン菜 しょうが		

NO	献立	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
15	麦入りごはん	米 麦			800
	牛乳		牛乳		27.1
	ししゃもフライ	油 バン粉 小麦粉	ししゃも		22.8
	野菜のにんにくじょうゆあえ	ごま油		キャベツ もやし にんじん にんにく	1.6
	五目煮豆	砂糖	大豆 昆布 さつま揚げ 豚肉	にんじん ごぼう	
16	麦入りごはん さけふりかけ	米 麦 ごま 砂糖	さけ		742
	牛乳		牛乳		30.2
	豚キムチ炒め	油	豚肉	にら キャベツ しいたけ にんじん	18.7
	トックスープ	トック	鶏肉 卵	にんじん 干しいたけ テンゲン菜 ねぎ	3.5
	麦入りごはん	米 麦			846
17	牛乳		牛乳		846
	いわしのみりん干し	ごま	いわし		39.4
	ごま和え	ごま 砂糖		キャベツ 小松菜 にんじん	15.8
	味噌けんちん汁	さといも 油	豆腐 みそ	大根 にんじん ごぼう	2.9
	月見ゼリー	砂糖		ぶどう りんご	
18	麦入りごはん ふりかけ(ひじき)	米 麦 ごま 砂糖	ひじき		808
	牛乳		牛乳		30.9
	酢鶏	でん粉 油 砂糖	鶏肉 豚肉	玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ビーマン しょうが	20.8
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん えのきたけ ねぎ	3.1
	五穀ごはん	米 大麦 もちあき もちあわ アマランサス ごま			849
19	牛乳		牛乳		849
	さばの香辛焼き	砂糖 ごま ごま油	さば	にんにく	38.1
	おひたし		かつお節	小松菜 キャベツ もやし にんじん	24.4
	ひじきと大豆の炒り煮	ざらめ糖 油	ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ	にんじん	2.6
	麦入りごはん	米 麦			829
20	牛乳		牛乳		829
	餃子ロール	餃子の皮 油	豚肉 鶏肉	にら 玉ねぎ ねぎ	28.7
	にらと春雨の炒め物	春雨 油 砂糖	牛肉 卵	にら にんじん えのきたけ しょうが	23.3
	小松菜と豆腐のスープ		豆腐 わかめ	小松菜 玉ねぎ 干しいたけ にんじん	2.3
	麦入りごはん	米 麦			808
21	牛乳		牛乳		808
	あじのフライ	小麦粉 バン粉 油	あじ		32.7
	からしあえ			ほうれんそう キャベツ にんじん	21.5
	みそ汁		油揚げ わかめ みそ	もやし	2.9
	麦入りごはん	米 麦			876
22	牛乳		牛乳		876
	えびいか入りかき揚げ	小麦粉 油 砂糖	えび いか	玉ねぎ にんじん	27.3
	おひたし		削り節	キャベツ もやし にんじん	28.9
	みそ汁		油揚げ みそ	なす 玉ねぎ さやいんげん	3.2
	ひき肉と野菜のあんかけ丼	米 麦 ごま油 でん粉	豚肉	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しょうが	795
23	牛乳		牛乳		28.8
	根菜のすまし汁		油揚げ	にんじん 大根 ごぼう 小松菜	22.0
	グレープフルーツ			グレープフルーツ	2.3
	麦入りごはん	米 麦			803
	24	牛乳		牛乳	
豚肉のしょうが焼き			豚肉	しょうが	30.1
とうがんとごま酢あえ		ごま 砂糖		とうがん にんじん きゅうり コーン	21.5
みそ汁		じゃがいも	わかめ みそ	玉ねぎ 小松菜	2.4
麦入りごはん		米 麦			779
25	牛乳		牛乳		779
	五目厚焼き卵	砂糖 でん粉	卵 鶏肉	にんじん たけのこ	27.2
	豚肉と揚げなすの炒め物	油 砂糖	豚肉 みそ	なす 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン	22.6
	アーモンドあえ	アーモンド 砂糖		キャベツ 小松菜 もやし	1.3
	わかめごはん	米 麦	わかめ		771
26	牛乳		牛乳		771
	にらまんじゅう	小麦粉	豚肉	にら キャベツ ねぎ	28.4
	ゴーヤチャンプルー	ごま油 砂糖	ベーコン ツナ 卵	にがり もやし	18.0
	みそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	小松菜	3.1
	セルフメキシカンライス	米 麦 油	鶏肉 いか	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	844
27	牛乳		牛乳		32.0
	トマトと卵のスープ	油	卵 ベーコン	トマト 玉ねぎ にんじん にんにく	24.8
	ごまプリン	ごま 砂糖			2.5
	麦入りごはん	米 麦			779
	28	牛乳		牛乳	
鶏肉の香味焼き			鶏肉	しょうが にんにく	26.6
もやしとにらのおひたし				もやし にら にんじん	23.1
韓国風みそ汁		ごま ごま油	豚肉 豆腐 みそ 荳わかめ	にんじん もやし ねぎ にんにく	2.4
麦入りごはん 手作りふりかけ		米 麦 ごま	ちりめんじゃこ のり		815
29	牛乳		牛乳		815
	牛肉とにんにく茎のオイスター炒め	油 ごま油 でん粉	牛肉	茎にんにく にんじん しめじ たけのこ ねぎ しょうが	31.3
	豆腐入りかき卵汁	でん粉	豆腐 卵	にんじん 玉ねぎ 小松菜	22.1
	杏仁ゼリー	砂糖	豆乳	もも あんず	2.6
	中学生一人一回あたりの学校給食食事摂取基準				平均
エネルギー				830kcal	812
たんぱく質				33.2g	31.0
脂質				23.2g	22.9
塩分相当				2.5g	2.8