



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 | | | | | |
| 29 (火) | ごはん | 牛乳 | 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 | 麦 じゃがいも ハヤシルー | しめじ にんじん グリンピース 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 | 牛乳 | 平麺スープ 照り焼きパティ そえサラダ | 牛乳 わかめ 鶏肉 | 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 | 牛乳 | かき玉スープ ちくわのいそべ揚げ ゆかり和え 穀物ぶりかけ | 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 | 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) | ビビンバ | 牛乳 | チゲスープ 焼きチヂミ ごま磯和え | 牛乳 豚肉 きざみのり | 焼き豆腐 チヂミ 卵 | 米 ごま さとう | 山菜 白菜キムチ 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 | 牛乳 | 春雨スープ れんこんづくね 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 | 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 | 牛乳 | かぼちゃのみぞ汁 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 | 麦 さとう パン粉 | 栗かぼちゃ たまねぎ キャベツ ふくじん漬 | にんじん もやし きゅうり | 812 | 28.6 |
| 6 (水) | 人参パン | 牛乳 | コーンミルクスープ トマトオムレツ 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 ホターシュ 小麦粉 | じゃがいも こんにゃく | たまねぎ ほうれん草 きゅうり | にんじん トマト コーン キャベツ | 791 | 25.1 |
| 7 (木) | ごはん | 牛乳 | 魚そうめん汁 鶏のてりやき かみみかみサラダ | 牛乳 鶏肉 | 魚そうめん 豆腐 豆 | 米 ごま | | 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 | 牛乳 | のっぺいじる いわしのおかか煮 ザラ玉ちゃん和え | 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 | 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 | 牛乳 | わかめスープ 焼きぎょうざ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 | 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 | 牛乳 | 大豆の醸煮 鶏の天ぷら おくらの和えもの | 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 | 麦 さとう | 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 | 牛乳 | かぼちゃのクリーム煮 野菜コロッケ ソナサラダ | 牛乳 豚肉 | 鶏肉 ツナ | 食パン マクロニ 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 にんじん 枝豆 じゅういちも | たまねぎ マッシュルーム きゅうり | 823 | 25.6 |
| 14 (木) | ごはん | 牛乳 | 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 | 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 | 牛乳 | 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 | 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 | 牛乳 | 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) | ひちまる麦 団子粉 さといも ノンエッグマヨネーズ | 米 さとう | 栗かぼちゃ にんじん 枝豆 れんこん コーン | ごぼう きゅうり 青ねぎ きくらげ | 821 | 25.7 |
| 20 (水) | ココアパン | 牛乳 | コンソメスープ クリスピーチキン チーズサラダ | 牛乳 鶏肉 ハム | ベーコン チーズ | ココアパン シーザードレッシング(豚、卵、りんご) 小麦粉 | じゃがいも ごま | 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 | 牛乳 | 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 | 米 さといも さとう | 麦 ごま 小麦粉 | ねぎ ごぼう きゅうり れんこん | 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 | 牛乳 | 厚揚げのみぞ汁 たまご焼 こんぶの和え物 | 牛乳 厚揚げ (にぼしだし) 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 | 牛乳 | マー婆ー豆腐 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 | 麦 ごま油 さとう 小麦粉 | にんにく にんじん だけのこ グリンピース | 生姜 もやし たまねぎ しいたけ 小松菜 | 835 | 25.2 |
| 26 (火) | ごはん | 牛乳 | チキンカレー メンチカツ フルーツ白玉 | 牛乳 | 鶏肉 豚肉 | 米 じゃがいも 白玉餅 豆乳 | 麦 小麦粉 カレールー | にんにく たまねぎ 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 グリンピース りんご バイン みかん | 841 | 23.2 |
| 27 (水) | かぼちゃパン | 牛乳 | ラビオリのスープ さつまいものキッシュ ごまねーズサラダ | 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 ラビオリ ごま | 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 | 牛乳 | 豚汁 じしゃもフライ しそキラク和え | 牛乳 | 豚肉 みそ じしゃも (にぼしだし) | 米 油 こんにゃく | 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 | 牛乳 | 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 豚肉 | 米 さとう シーザードレッシング(豚、卵、りんご) | 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。

お月見献立