



8・9月 学校給食献立予定表(中学校)

2021. 8・9 本渡学校給食センター

月	日	曜	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
						あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
						ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
8	30	げつ	丸パンカット		平めんスープ ミートハンバーグ コールスローサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく だいず	丸パン クイッティオ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし はくさい きくらげ ねぎ きゅうり キャベツ コーン	718	30.4
	31	か	ごはん		キムチスープ ししゃもフライ② ナムル	牛乳 ぶたにく とりにく ししゃも とうふ	米 麦 じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう ごま 小麦粉	白菜 たまねぎ にんじん にら もやし ほうれん草	780	31.2
1	すい	救給五目ごはん		すいとん団子汁 ストックサラダ バナナ	牛乳 とりにく 油あげ ちくわ ツナ わかめ こんぶ (にぼしだし)	救給五目ごはん すいとん	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ コーン パナナ	632	23.8	
	2	もく	ごはん		さつま汁 千草焼き ゴーヤのツナあえ	牛乳 とりにく とうふ たまご ツナ わかめ こんぶ チーズ (にぼしだし)	米 麦 さつまいも こんにゃく さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ にがうり キャベツ きゅうり	806	31.4
3	きん	ごはん		親子煮 天草シイラのフライ れんこんの和え物	牛乳 とりにく たまご 油あげ かまぼこ シイラ	米 麦 じゃがいも さとう 片栗粉 あぶら ごま 小麦粉	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん れんこん きゅうり	886	36.7	
	6	げつ	ごはん		春雨スープ 豚肉のしょうが焼き にんじんサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく ツナ かまぼこ	米 麦 はるさめ ごまあぶら さとう ごま	きくらげ にんじん たまねぎ ねぎ もやし しめじ しょうが キャベツ コーン	825	32.1
7	か	ごはん		きのこのみそ汁 いわしおかか煮 しそきくらげあえ	牛乳 とうふ 油あげ いわし (にぼしだし)	米 麦 じゃがいも	しめじ えのきたけ しいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり しそきくらげ	764	30.1	
	8	すい	ミルクパン		バリバリ焼きそば チヂミ 枝豆サラダ	牛乳 ぶたにく うずら卵 ツナ たまご かまぼこ	ミルクパン 焼炒麺 さとう 片栗粉 あぶら 小麦粉	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ 枝豆 コーン きゅうり にら	998	39.2
9	9	もく	ごはん		ポークカレー チキンナゲット② フルーツ白玉	牛乳 ぶたにく スキムミルク とりにく	米 麦 じゃがいも 白玉だんご 小麦粉	たまねぎ にんじん 枝豆 りんご パイン みかん もも	921	30.4
	10	きん	ごはん		かきたま汁 大豆と豆腐のフライ ごま酢あえ	牛乳 たまご とりにく とうふ ちくわ だいず (かつお節・こんぶだし)	米 麦 片栗粉 あぶら さとう ごま 小麦粉	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり もやし	803	31.8
13	げつ	ごはん		かぼちゃのそぼろ煮 ホキフライ ゆかり和え	牛乳 とりにく ちぎりあげ 絹あげ ホキ	米 麦 こんにゃく さとう 片栗粉 あぶら 小麦粉	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん きゅうり キャベツ ゆかり	842	32.4	
	14	か	ごはん		マーボー厚揚げ コーンシュウマイ② ひじきサラダ	牛乳 絹あげ ぶたにく チーズ 大豆 とりにく	米 麦 さとう ごまあぶら 片栗粉 小麦粉	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ ひじき きゅうり キャベツ	929	35.2
15	すい	米粉パン		コンソメスープ 若鶏のピカタ ビーンズサラダ	牛乳 ウィンナー とりにく ミックスビーンズ	米粉パン マカロニ じゃがいも 小麦粉	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり コーン	732	30.3	
	16	もく	ごはん		けんちん汁 さばの塩焼き 昆布あえ	牛乳 とうふ 油あげ さば 塩こんぶ (かつお節・こんぶだし)	米 麦 さといも こんにゃく さとう ごまあぶら ごま	にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	806	29.2
17	きん	ぶちまるごはん		白玉汁 れんこんはさみ揚げ 五目さんびら	牛乳 とりにく ちくわ てんぷら (かつお節・こんぶだし)	米 ぶちまる麦 白玉だんご あぶら こんにゃく ごま さとう ごまあぶら 小麦粉	だいこん にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう ごぼう 枝豆	824	27.6	
	21	か	黒糖パン		ラビオリスープ 鮭チーズフライ 海藻サラダ・お月見だんご	牛乳 さけ ちりめん とりにく ぶたにく チーズ あおさ わかめ こんぶ	黒糖パン あぶら 小麦粉 お月見だんご	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	818	32.5
22	すい	ごはん		八宝菜 ぎょうざ② パンサンズー	牛乳 ぶたにく かまぼこ ハム うずら卵	米 麦 さとう ごまあぶら 片栗粉 はるさめ 小麦粉	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ きくらげ きゅうり もやし	865	29.4	
	24	きん	ごはん		わかめスープ ビビンバ かわりあえ	牛乳 わかめ かまぼこ とうふ ぶたにく たまご	米 麦 ごまあぶら ごま ねりごま さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ほうれん草 大豆もやし 福神漬 たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ	739	34.1
27	げつ	ごはん		大豆の磯煮 鶏の天ぷら カシューナッツあえ	牛乳 とりにく だいず 絹あげ ちぎりあげ ひじき たまご	米 麦 こんにゃく じゃがいも さとう あぶら カシューナッツ 小麦粉	にんじん いんげん キャベツ きゅうり	895	36.1	
	28	か	ごはん		はんぺん汁 白身魚のみそ焼き シモンドレッシングあえ	牛乳 はんぺん わかめ ヘダイ (かつお節・こんぶだし)	米 麦 さとう すりごま	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ もやし きゅうり	712	32.3
29	すい	にんじんパン		ミネストローネ コロッケ フレンチサラダ	牛乳 ベーコン ハム チーズ たまご	にんじんパン マカロニ さとう あぶら クルトン 小麦粉	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ トマト きゅうり コーン	861	28.1	
	30	もく	ごはん		のっぺい汁 いわし生姜煮 わかめの酢の物	牛乳 とりにく 厚あげ ちくわ いわし わかめ ちりめん (にぼしだし)	米 麦 さといも こんにゃく 片栗粉 ごま さとう	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	791	28.9

※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。