



9月

給食献立予定表



山鹿市立山鹿中学校

日付	こんだてめい	I摂ギー- (kcal) たんぱく質 (g)	おもなざいりょう					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (月)	麦ごはん 牛乳 親子どんぶり すまし汁 冷や奴	757 34.8	鶏肉 たまご かまぼこ かつお節 絹ごし豆腐	牛乳 カットわかめ だし昆布 ちりめん	にんじん 葉ねぎ こねぎ	たまねぎ しいたけ	米 ぶちまる君 澱粉	
2 (火)	麦ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 ごま酢和え みそけんちん汁	747 28.1	さんま甘露煮 絹ごし豆腐 竹輪 かつお節 麦みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし きゅうり ごぼう こんにゃく しいたけ	米 ぶちまる君 三温糖 さといも	ごま油
3 (水)	ミルクパン 牛乳 ガーリックスパゲッティ トマトオムレツ パインサラダ	717 27.4	ベーコン トマトオムレツ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり パイン缶	ミルクパン スパゲッティ	油 オリーブ油
4 (木)	ガパオライス 牛乳 クイッティオースープ フルーツヨーグルト	845 32.4	2 - 4 鶏ひき肉 豚ひき肉 レバーペースト 挽き割り大豆 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	ピーマン にんじん 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ えのき レモン きくらげ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	米 ぶちまる君 三温糖 上白糖 クイッティオ	ごま油
5 (金)	麦ごはん 牛乳 鶏のからあげ 昆布のさっぱり和え じゃがいものみそ汁	765 28.6	鶏肉 生揚げ 麦みそ	牛乳 刻み昆布 だしいりこ	にんじん 葉ねぎ	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ えのき	米 ぶちまる君 小麦粉 澄粉 三温糖 じゃがいも	油 ごま
8 (月)	麦ごはん 牛乳 青椒肉絲 中華卵スープ 黒糖ビーンズ	788 32.2	牛肉 鶏肉 生卵 いり大豆	牛乳	ピーマン にんじん 葉ねぎ	にんにく たまねぎ たけのこ きくらげ	米 ぶちまる君 三温糖 澄粉 緑豆はるさめ 黒糖	油 ごま
山鹿の日（山鹿の味）栗ごはん								
9 (火)	栗ごはん 牛乳 鶏の照り焼き ごま和え 豆腐汁	753 31.1	鶏肉 焼き竹輪 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 わかめ だし昆布	にんじん 葉ねぎ	もやしきゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ	米 三温糖	くり ごま ねりごま
10 (水)	ミルクパン 牛乳 鮭チーズフライ にんじんサラダ ミネストローネ	779 34.2	鮭チーズフライ ツナ ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	にんじん ダイストマト缶	コーン たまねぎ キャベツ にんにく	ミルクパン マカロニ	油 オリーブ油
11 (木)	大豆わかめごはん 牛乳 ししゃもの香り焼き ごぼうサラダ 秋野菜のみそ汁	727 28	だいす ツナ 油揚げ 麦みそ	わかめ 牛乳 子持ちししゃも だしいりこ	にんじん 葉ねぎ	ごぼう きゅうり キャベツ しめじ なめこ	米 さといも さつまいも	ごま マヨネーズ オリーブ油
12 (金)	レーズンパン 牛乳 鶏肉のカシューなツ炒め ワンタンスープ フルーツ杏仁	787 29.9	鶏肉 かまぼこ	牛乳	ピーマン にんじん にら	はくさい キャベツ たまねぎ きくらげ みかん缶 黄桃缶 パイン缶	レーズンパン じゃがいも 澄粉 三温糖 小麦粉 あんにん豆腐	油 カシューナツ
16 (火)	麦ごはん 牛乳 マー婆ー豆腐 もやしのナムル エクレア	852 35.3	豚ひき肉 牛ひき肉 木綿豆腐 赤みそ ロースハム	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり	米 ぶちまる君 でん粉 三温糖 エクレア	ごま油 ごま 油
17 (水)	パインパン 牛乳 いわしのカリカリフライ ポークビーンズ コーンサラダ	802 35.9	豚肉 だいす	牛乳 いわしフライ	にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ	パインパン じゃがいも	大豆油 油
18 (木)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 野菜のごまだれサラダ ひじききくらげふり	725 27.1	豚肉 かつお節	牛乳 芽ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり きくらげ	米 ぶちまる君 じゃがいも 三温糖	ごま
くるさとくまさんデー（人吉・球磨）								
19 (金)	麦ごはん 牛乳 塩サバのカレー揚げ 梨サラダ つぽん汁	826 33.9	甘塩サバ 焼き豆腐 かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん 葉ねぎ	なし きゅうり こんにゃく 大根 ごぼう しいたけ	米 ぶちまる君 澱粉 中力小麦粉 三温糖 じゃがいも	油 オリーブ油
22 (月)	五穀ごはん 牛乳 豆腐のチーズ焼き 磯和え 豚汁	793 29.6	豆乳ステーキ かつお節 豚肉 絹ごし豆腐 麦みそ	牛乳 チーズ きざみのり	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし こんにゃく えのき ごぼう	米 古代米 三温糖 さといも	
24 (水)	食パン 牛乳 元気が出るレバー ラビオリースープ 梨 きなこジャム	813 37.2	鶏レバー 鶏肉 ベーコン	牛乳	にら にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく なし	食パン 小麦粉 澱粉 三温糖 ラビオリ	油 カシューナツ ごま きなこクリーム
25 (木)	ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	827 28.4	3 - 2 豚肉 ロースハム	牛乳 わかめ 海藻 ソフト	にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが たまねぎ きゅう りマッシュルーム グリンピース キャベツ レモン	米 ぶちまる君 小麦粉 三温糖	マーガリン オリーブ油
26 (金)	はちみつレモントースト 牛乳 豚肉と野菜の煮込み ビーンズサラダ チーズ	751 31.6	豚肉 竹輪 ツナ ミックスビーンズ	牛乳 ベビーチーズ	にんじん いんげん	レモン キャベツ たまねぎ きゅうり	食パン はちみつ 上白糖 じゃがいも マカロニ	マーガリン マヨネーズ
29 (月)	麦ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの味噌炒め にらたま汁	805 36.1	豚肉 生揚げ 甘みそ 麦みそ 生卵 かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん にら	たまねぎ キャベツ	米 ぶちまる君 三温糖 じゃがいも 澱粉	
30 (火)	麦ごはん 牛乳 チキン南蛮 かつお和え 吳汁	836 36	1 - 5 鶏肉 たまご かつ お節 大豆 油揚げ 絹ごし豆腐 麦みそ	牛乳 だしりこ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ	米 ぶちまる君 小麦粉 上白糖	油 タルタルソース

※献立は都合により変更することがあります

※リクエスト給食争奪戦で勝った各学年1クラスずつのリクエストを給食に出しています