

8・9月給食だより（中学校）

2019年8月27日（火）～2019年9月30日（月）

日曜日	メニュー	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	日曜日	メニュー	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの						主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			
27 火	ご飯 豚の生姜焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 ふりかけ（野菜） 牛乳	こめ・サラダ油 砂糖・じゃが芋	豚肉・うすあげ みそ・牛乳	玉ねぎ・しょうが ブロッコリー 小松菜・えのき 人参・青ねぎ	814	34.3	22.2	12 木	木の葉丼 ブロッコリーのピーナッツ和え 豚汁 味つけのり 牛乳	こめ・砂糖・じゃが芋	卵・かまぼこ・豚肉 うすあげ・みそ 味つけのり・牛乳	玉ねぎ・人参 青ねぎ・ブロッコリー こんにゃく・ごぼう 白ねぎ	794	32.6	19.0
28 水	ロールパン 牛肉のトマト煮 玉子スープ プリン 牛乳	ロールパン・砂糖 サラダ油・片栗粉	牛肉・卵・牛乳 プリン	玉ねぎ マッシュルーム トマトジュース レタス	753	29.7	27.6	13 金	ロールパン 豚肉のマスタード焼き 小松菜添え コーンクリームスープ 牛乳	ロールパン マヨネーズ・砂糖	豚肉・鶏肉・牛乳	玉ねぎ・エリンギ 人参・小松菜 コーン コーンクリーム	756	31.1	30.5
29 木	ご飯 麻婆豆腐 春巻き 春雨スープ 牛乳	こめ・サラダ油 砂糖・ごま油 片栗粉・はるさめ 揚げ油	豚ひき肉・豆腐 赤みそ・春巻き・牛乳	玉ねぎ たけのこ水煮・人参 しいたけ・にんにく しょうが・青ねぎ	740	21.8	20.9	17 火	ご飯 おでん 小松菜のおひたし ブルーベリーゼリー 牛乳	こめ・じゃが芋 砂糖・すりごま ブルーベリーゼリー	鶏肉・うすら卵 厚揚げ・焼きちくわ 牛乳	こんにゃく・小松菜 キャベツ・人参	845	29.8	21.7
30 金	ロールパン 鶏の香草焼き 甘酢キャベツ ポトフ 牛乳	ロールパン・砂糖 オリーブ油・じゃが芋	鶏肉・ウインナー 牛乳	キャベツ・人参 グリーンピース	782	30.6	32.9	18 水	ロールパン タンドリーチキンポテト マカロニスープ マーマレード 牛乳	ロールパン じゃが芋・砂糖 マカロニ マーマレード	鶏肉・ヨーグルト ウインナー・牛乳	キャベツ・コーン 人参	825	29.9	30.8
2 月	チキンカレー メンチカツ ピクルス ぶどうゼリー 牛乳	こめ・じゃが芋 サラダ油・カレールー 揚げ油・砂糖 ぶどうゼリー	鶏肉・メンチカツ 牛乳	玉ねぎ・人参 グリーンピース にんにく・胡瓜	985	31.0	30.8	19 木	ご飯 豚肉のブルコギ コロケ 玉子スープ 牛乳	こめ・サラダ油 砂糖・揚げ油	豚肉・赤みそ コロケ・卵・鶏肉 牛乳	玉ねぎ・人参 ピーマン・にんにく しょうが・青ねぎ しいたけ	913	34.4	30.6
3 火	ご飯 肉じゃが 焼き茄子の味噌ダレ きゅうりのゆかり和え 牛乳	こめ・じゃが芋 サラダ油・砂糖	牛肉・赤みそ・牛乳	系こんにゃく 玉ねぎ・人参 グリーンピース なす・胡瓜・ゆかり	742	27.6	15.4	20 金	ロールパン 鮭のマヨ焼き 野菜スープ ベビーチーズ プリン 牛乳	ロールパン マヨネーズ じゃが芋・サラダ油	さけ・豚肉・チーズ 牛乳・プリン	玉ねぎ・キャベツ 人参	880	36.7	36.7
4 水	ロールパン イタリアンスパゲティ キャベツとコーンのサラダ 和梨ゼリー 牛乳	ロールパン スパゲティ サラダ油・砂糖 和梨ゼリー	ウインナー・牛乳	玉ねぎ・人参 ピーマン マッシュルーム トマトピューレ キャベツ・コーン	893	26.4	31.0	24 火	ご飯 ダッカルビ わかめスープ ヨーグルト 牛乳	こめ・サラダ油 片栗粉・ごま油	鶏肉・わかめ ヨーグルト・牛乳	キャベツ・玉ねぎ にら・人参 にんにく・しょうが	765	27.5	19.2
5 木	ご飯 さわらの竜田揚げ 厚揚げと野菜の煮物 味つけのり 牛乳	こめ・片栗粉・揚げ油 砂糖	さわら・厚揚げ 味つけのり・牛乳	しょうが・白菜 ごぼう・人参 いんげん・しいたけ	780	30.2	20.1	25 水	ロールパン ホイコーロー ビーフンスープ ブルーベリージャム 牛乳	ロールパン サラダ油・砂糖 片栗粉・ビーフン ブルーベリージャム	豚肉・豆腐・牛乳	キャベツ・ピーマン 人参・にんにく 玉ねぎ・チンゲン菜 たけのこ水煮 しょうが	736	27.9	25.5
6 金	黒糖ロール 豆腐チャンプルー 大根サラダ 人参シュウマイ 牛乳	黒糖ロール サラダ油・ごま油 砂糖	豚肉・豆腐 人参シュウマイ・牛乳	玉ねぎ・チンゲン菜・ 人参・大根・コーン	728	30.5	25.0	26 木	ご飯 鯖のおろしソース ブロッコリー（添え） 味噌汁 牛乳	こめ・じゃが芋	さば・豆腐・みそ 牛乳	大根おろし ブロッコリー こんにゃく ごぼう・人参・小松菜	771	32.7	20.5
9 月	ご飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 味噌汁 味つけのり 牛乳	こめ・砂糖・サラダ油	さば・ひじき 焼きちくわ・豆腐 うすあげ・わかめ みそ・味つけのり 牛乳	人参・玉ねぎ・青ねぎ	784	33.2	22.2	27 金	ロールパン ソーススパゲティ 野菜のごま酢がけ ベビーチーズ 牛乳	ロールパン スパゲティ サラダ油・砂糖 すりごま	豚肉・ハム・チーズ・ 牛乳	キャベツ・玉ねぎ 人参・白菜・もやし	890	34.4	30.9
10 火	中華丼 春巻き ほうれん草のおかか和え ベビーチーズ 牛乳	こめ・サラダ油 砂糖・片栗粉 ごま油・揚げ油	豚肉・うすら卵 春巻き・チーズ 牛乳	キャベツ・玉ねぎ 人参・たけのこ水煮 きくらげ・しょうが ほうれん草	756	25.5	24.2	30 月	ご飯 デミグラスソースハンバーグ 焼きかぼちゃ 味噌汁 スライスチーズ 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖	ハンバーグ・豆腐 わかめ・みそ スライスチーズ・牛乳	玉ねぎ マッシュルーム かぼちゃ・人参	817	27.9	22.5
11 水	ロールパン とりのバジル焼き 小松菜のソテー トマトスープ 牛乳	ロールパン・砂糖 サラダ油・マカロニ	鶏肉・牛乳	小松菜・コーン 玉ねぎ・人参 グリーンピース ダイストマト トマトピューレ	789	30.4	33.3								

・献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。