

8・9月

給食献立表



吉舎中学校

日・曜	献立名	血や骨・肉になる食品 赤	体の調子を整える食品 緑	力や体温になる食品 黄	・エネルギー (kcal) ・塩分(g)	日・曜	献立名	血や骨・肉になる食品 赤	体の調子を整える食品 緑	力や体温になる食品 黄	・エネルギー (kcal) ・塩分(g)
26 月	 夏休み					11 水	牛乳 わかめごはん そぼろ肉じゃが 春雨サラダ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ	たまねぎ にんじん こんにゃく きゅうり キャベツ いんげん	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも はるさめ	743Kcal 2.9g
27 火						12 木	牛乳 ごはん ホキのラタトゥイユソースかけ かぼちゃのクリームパスタスープ	ぎゅうにゅう ほき 	なす ズッキーニ トマト たまねぎ しめじ かぼちゃ	こめ あぶら さとう スパゲティー	782Kcal 1.1g
28 水						13 金	牛乳 ごはん チャプチェ もやしとほうれん草のナムル なし	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ 旬の果物	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし キャベツ ほうれんそう なし	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ ごま さとう	745Kcal 1.8g
29 木	牛乳 ごはん あじフライ もやしと小松菜のごま和え 夏野菜みそ汁	ぎゅうにゅう あじ とうふ	もやし こまつな にんじん なす かぼちゃ たまねぎ	こめ あぶら ごま さとう	750Kcal 2.1g	17 火	牛乳 きつねずし とさかえ 月見だんご汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ かつおぶし とりにく 十五夜	にんじん えだまめ ごぼう しいたけ キャベツ はくさい だいこん こんにゃく	こめ さといも さとう しらたまもち	732Kcal 2.7g
30 金	牛乳 ごはん 米粉のマカロニグラタン ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ とうにゅう いんげんまめ	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト ズッキーニ	こめ あぶら マカロニ じゃがいも さとう	730Kcal 1.7g	18 水	牛乳 ごはん いわしフライ ほうれん草のごま和え わかめスープ	ぎゅうにゅう いわし わかめ とうふ	キャベツ ほうれんそう えのき にんじん たまねぎ	こめ あぶら さとう ごま	793Kcal 2.0g
2 月	牛乳 (ごはん) 夏野菜カレー あらめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あらめ	たまねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ トマト キャベツ コーン きゅうり えだまめ	こめ あぶら さとう	730Kcal 2.7g	19 木	牛乳 ごはん チキンピーンズ 大根サラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト キャベツ だいこん	こめ あぶら さとう じゃがいも	737Kcal 1.8g
3 火	牛乳 ごはん いわしのにんにくハーブ焼き のりごまポテト あすか汁	ぎゅうにゅう いわし ベーコン のり	たまねぎ にんじん はくさい こんにゃく	こめ ごま あぶら じゃがいも	745Kcal 2.4g	20 金	牛乳 ごはん カレーうどん 海のサラダ	ぎゅうにゅう とりにく もずく ちりめん わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん	こめ ごまあぶら さとう うどん あぶら	749Kcal 2.8g
4 水	牛乳 ごはん マーボー豆腐 パンパンジー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり キャベツ しいたけ	こめ ごまあぶら はるさめ さとう ごま でんぷん	746Kcal 2.2g	24 火	牛乳 (ごはん) ポークハヤシライス コールスローサラダ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく 	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン なし	こめ あぶら さとう	753Kcal 2.1g
5 木	牛乳 ごはん 鶏肉のからあげ コーンサラダ のっぺい汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ	キャベツ きゅうり コーン だいこん こんにゃく しろねぎ にんじん	こめ あぶら こめこ さとう さといも ごま でんぷん	736Kcal 3.7g	25 水	牛乳 ごはん あげぎょうざ もやしとほうれん草のナムル 韓国風！ピリ辛スープ	ぎゅうにゅう ぎょうざ とうふ	もやし ほうれんそう にんじん にら	こめ ごま あぶら ごまあぶら さとう	739Kcal 2.7g
6 金	牛乳 ごはん 五目ラーメン ブロッコリーの和風サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ こんぶ だいず たまご 人気メニュー♪	たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ ブロッコリー	こめ さとう ごま めん	720Kcal 2.4g	26 木	牛乳 コッペパン ミートソーススパゲティー シーザーサラダ ピオーネ	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム ピオーネ 旬の果物	コッペパン あぶら さとう スパゲティー	724Kcal 2.8g
9 月	牛乳 (ごはん) もずく丼 ごぼうサラダ いりこと大豆の甘辛	ぎゅうにゅう ぶたにく いりこ だいず もずく	たまねぎ にんじん コーン えだまめ ごぼう キャベツ きゅうり	こめ さとう あぶら でんぷん ごま	745Kcal 2.7g	27 金	牛乳 (ごはん) 親子丼 和風ポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご こんぶ こうやとうふ	たまねぎ にんじん しろねぎ キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	753Kcal 2.5g
10 火	牛乳 ごはん チキンとポテトの甘辛あげ 塩昆布和え かきたま汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご こんぶ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん	こめ じゃがいも あぶら こめこ さとう ごま でんぷん	752Kcal 2.4g	30 月	牛乳 キムタクごはん ピーンズポテトサラダ 肉団子の中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず にくだんご	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ	こめ ごまあぶら ごま ビーフン じゃがいも	760Kcal 2.9g

* 物資の都合により献立を変更することがあります。