



8・9月 給食献立表



吉舎調理場
(吉舎中学校)

日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品	体の調子を整える食品	力や体温になる食品	日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品	体の調子を整える食品	力や体温になる食品	・エネルギー (kcal) ・塩分(g)	
25	月	夏休み 夏休みの やくそく はやね はやおき 主食・主菜 副菜を そろえて 牛乳しを 飲もう				11	木	牛乳 ごはん たらちのチーズコーン焼き ジャーマンポテト 夏野菜たっぷりミネストローネ	ぎゅうにゅう たら ベーコン チーズ ウインナー	たまねぎ なす ズッキーニ コーン えだまめ パセリ トマト かぼちゃ	こめ あぶら さとう オリーブあぶら じゃがいも	772Kcal 1.1g	
26	火		12	金	牛乳 コッペパン なすのミートスパゲッティ キャベツのフレンチサラダ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん なす ピーマン マッシュルーム キャベツ コーン ブロッコリー なし	コッペパン あぶら さとう スパゲッティ オリーブあぶら	730Kcal 2.3g				
27	水		16	火	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ペンネスープ	ぎゅうにゅう ほき ベーコン	たまねぎ なす トマト かぼちゃ ブロッコリー	こめ あぶら こめこ さとう マカロニ オリーブあぶら	748Kcal 1.1g				
28	木	牛乳 ごはん アジのなんばんづけ ピリ辛きゅうり 中かスープ	ぎゅうにゅう あじ とうふ ベーコン	きゅうり たまねぎ にんじん はくさい だいこん	こめ あぶら ごま油 さとう ごま こめこ はるさめ	748Kcal 2.6g	17	水	牛乳 ごはん とり肉と大豆のさっぱりに 三色野菜のごま和え 根菜のっぺい汁	ぎゅうにゅう とりにく だいず	しょうが キャベツ ほうれんそう もやし だいこん にんじん さといも こんにゃく しろねぎ	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	773Kcal 2.9g
29	金	牛乳 コッペパン かぼちゃのマカロニグラタン コーンサラダ 野菜スープ 冷とうパイン	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とうにゅう	たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム キャベツ コーン ブロッコリー にんじん ズッキーニ パイン	コッペパン あぶら じゃがいも さとう マカロニ こめこ ぱんこ	850Kcal 2.8g	18	木	牛乳 (もち麦ごはん) もずく丼 スパイシーポテトサラダ ピオーネ	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく	たまねぎ にんじん コーン えだまめ キャベツ きゅうり ピオーネ	こめ あぶら もちむぎ さとう でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨ	743Kcal 2.7g
1	月	牛乳 (ターメリックライス) 夏野菜カレー コールスローサラダ レモンヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ハム ヨーグルト	たまねぎ ピーマン にんじん トマト キャベツ きゅうり なす コーン	こめ あぶら さとう オリーブあぶら じゃがいも	730Kcal 2.4g	19	金	牛乳 ごはん キャベツ入り平つくね きゅうりとツナのマヨネーズ和え ほうとう汁	ぎゅうにゅう わかめ ツナ つくね とりにく	キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく はくさい しいたけ しろねぎ	こめ あぶら ごま でんぷん ほうとう ノンエッグマヨ	765Kcal 3.0g
2	火	牛乳 ごはん わにフライ ほうれん草の白和え さつまいもの元気汁	ぎゅうにゅう わに あぶらあげ とうふ しらすぼし	たまねぎ にんじん はくさい しめじ ほうれんそう ねぎ	こめ あぶら さとう ごま さつまいも	725Kcal 2.6g	22	月	牛乳 もち麦チャーハン あげぎょうざ まめポテサラダ 肉ワンタンの中かスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ミックスビーンズ ツナ にくワンタン ぎょうざ	たまねぎ にんじん グリンピース コーン キャベツ もやし チンゲンサイ しいたけ	こめ あぶら もちむぎ ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	821Kcal 2.9g
3	水	牛乳 わかめごはん 五目ちゃんぽん てっこつサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ なると ひじき うずらたまご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン ブロッコリー キャベツ	こめ あぶら さとう ちゅうかめん ごま	720Kcal 3.0g	24	水	牛乳 ごはん 牛肉とごぼうのしぐれに ゆかり和え かきたま汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ たまご	こんにゃく キャベツ ねぎ きゅうり ゆかり にんじん たまねぎ ごぼう	こめ ごま でんぷん さとう あぶら	732Kcal 2.8g
4	木	牛乳 ごはん 大豆入りマーボー豆ふ 米粉めんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら キャベツ きゅうり	こめ あぶら ごまあぶら さとう こめこめん でんぷん ごま	740Kcal 2.3g	25	木	牛乳 ごはん ポークビーンズ れんコーンサラダ なし	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト れんこん コーン キャベツ えだまめ なし	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	795Kcal 1.3g
5	金	牛乳 ごはん とり肉のハーブ焼き かぼちゃと豆のサラダ たまごのふわふわスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ミックスビーンズ	かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ あぶら ぱんこ ノンエッグマヨ	736Kcal 1.9g	26	金	牛乳 ごはん さばのソース焼き のりす和え なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう さば のり あぶらあげ とうふ	キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん なめこ ねぎ	ごはん さとう あぶら	757Kcal 2.7g
8	月	牛乳 ごはん がんもどきの含めに きゅうりのごます和え いりここと大豆の甘辛	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき だいず いりこ	にんじん こんにゃく ごぼう しいたけ もやし さやいんげん きゅうり キャベツ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	771Kcal 2.2g	29	月	牛乳 ごはん ししゃものカレーあげ きゅうりとコーンの甘す和え かぼちゃの白みそ汁	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ とうふ	キャベツ きゅうり ねぎ にんじん かぼちゃ コーン たまねぎ	こめ あぶら さとう こめこ こむぎこ	742Kcal 2.4g
9	火	牛乳 ごはん とり肉のからあげ わかめサラダ すまし汁 プリン	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ	キャベツ きゅうり だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	こめ あぶら こめこ さとう プリン	831Kcal 2.5g	30	火	牛乳 うめちりごはん キムチ肉じゃが ほうれん草のナムル りんご	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい しめじ にら こんにゃく キャベツ ほうれんそう もやし りんご うめ	こめ あぶら ごま じゃがいも さとう ごまあぶら	731Kcal 2.9g
10	水	牛乳 ごはん 豆ふのカレーに 和風サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うずらたまご こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん たけのこ ブロッコリー だいこん キャベツ グリンピース	こめ あぶら ごま さとう	743Kcal 1.9g	* 物資の都合により献立を変更することがあります。						