



8・9月分 中学校給食予定献立表



日	曜日	献立名	牛乳	食品名				栄養量 (Kcal) たん白質 (g)
				熱や力になるもの (黄色)	血や肉になるもの (赤色)	体の調子を整えるもの (緑色)	調味料類	
8/28	木	コーヒー揚げパン 鶏肉のハーブカレー焼き ラビオリトマトスープ ブロッコリーのサラダ(トレポトル)	○	ツイストパン, 上白糖 米ぬか油, グラニュー糖 コーヒーシュガー, じゃがいも ラビオリ, ｸﾞｰﾝ野菜ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	牛乳 鶏肉のハーブカレー焼き 鶏肉, ロースハム	にんにく, にんじん, 玉葱, トマト キャベツ, ブロッコリー, きゅうり	昆布, コンソメ, 食塩 こしょう, ケチャップ 鶏がらスープ チキソイ	785 38.2
8/29	金	菜飯 あじの幽庵焼き なすとかぼちやのみそ汁 磯香りとえ	○	精白米, 強化米 米ぬか油	牛乳 あじの幽庵漬け, かまぼこ 鶏肉, 生揚げ, あおのり	にんじん, かぼちや, こまつな なす, ほうれん草, ねぎ もやし, キャベツ	菜飯の素, 醤油, みそ 煮干し, 和風だし かつお節, さば節	770 33.7
1月	月	ご飯 豚肉のオイスターソース焼き 韓国チゲ汁 パンサンルー	○	精白米, 強化米, 三温糖 米ぬか油, 上白糖 しらたき, ごま油 緑豆はるさめ, 澱粉	牛乳 豚肉塩・ｺｼｯｸ, たまご 豚肉, ポンレスハム, 豆腐	きゅうり, こまつな, ねぎ にんにく, しょうが, たけのこ にんじん, だいこん, もやし はくさい(キムチ漬)	酒, オイスターソース, 穀物酢 トウバンジャン, 醤油 昆布, 食塩, みりん こしょう, 中華だし	834 33.2
2月	火	コンフィ タンドライフィッシュ マカロニスー 枝豆サラダ(トレポトル)	○	精白米, 強化米, バター 米ぬか油, じゃがいも 米ぬかサラダ油, マカロニ ソイドレッシング	牛乳 タンドライフィッシュ 鶏肉, ひじき	玉葱, どうもろこし, 青ピーマン にんじん, キャベツ, えだまめ マッシュルーム, パセリ 切干しだいこん	醤油, 酒, こしょう 鶏がらスープ コンソメ, 食塩	802 30.9
3月	水	ご飯 ささみフライ(ソース) じゃが芋とベーコンのスー ツナ昆布サラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも ごま油	牛乳 ベーコン, 塩昆布 まぐろ, ささみフライ	にんじん, 玉葱, どうもろこし パセリ, キャベツ, きゅうり	中濃ソース, こしょう クリームコーン, 食塩 鶏がらスープ, 醤油 コンソメ	800 28.3
4月	木	ご飯 鶏の照り焼き 豚汁 豚切り干し大根の煮物	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも こんにゃく, 三温糖	牛乳 鶏皮付酒みりん醤油漬 豚肉, 鶏肉, さつま揚げ 豆腐, 油揚げ	にんじん, だいこん ごぼう, ねぎ, グリンピース 切干しだいこん	焼き鳥のタレ, 醤油 煮干し, 和風だし さば節, みそ	800 35.4
5月	金	地粉うどん いなかうどん汁 野菜しんじょう キャベツのミモザ和え	○	地粉うどん, 米ぬか油 こんにゃく 上白糖, 澱粉	牛乳 油揚げ, 鶏肉, スクランブルエッグ 野菜しんじょう	にんじん, だいこん, しめじ かぼちや, きゅうり, ねぎ こまつな, キャベツ	かつお節, 中華だし さば節, 穀物酢, 食塩 和風だし, 醤油, 酒 冷し中華スープ	774 30.3
8月	月	ご飯 イカフライ(ソース) じゃがいもと豆腐のみそ汁 もやしのごま酢和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも 米ぬかサラダ油 ごま, 三温糖	牛乳 イカフライ 豆腐, 油揚げ, わかめ	玉葱, ねぎ, もやし, きゅうり にんじん	中濃ソース, 穀物酢 煮干し, 食塩, みそ かつお節, 和風だし さば節	810 27.6
9月	火	麦ごはん 夏野菜カレー フレンチサラダ(トレポトル)	○	精白米, 麦, 米ぬか油 じゃがいも, 上白糖 ﾌｨﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	牛乳 豚肉 ミルクカルシウム	にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, キャベツ, きゅうり, なす かぼちや, ズッキーニ, 青ピーマン りんご	カレールウ, 食塩 醤油, 中濃ソース	857 22.4
10月	水	ご飯 ショウロンポウ もずく入りスープ ホイコーロー	○	精白米, 強化米 米ぬか油, ごま油 三温糖, 澱粉	牛乳 鶏肉, 豚肉 もずく, ショウロンポウ	しょうが, たけのこ, ねぎ, しめじ 干し椎茸, もやし, キャベツ にんにく, にんじん, 青ピーマン	こしょう, みそ 中華だし, 醤油, 食塩 テンメシジャン オイスターソース	816 34.9
11月	木	スライスコッペパン 焼きそば オムレツのデミソースがけ カリフラワーサラダ(トレポトル)	○	スライスコッペパン 米ぬか油, 蒸し中華麵 ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	牛乳 豚肉, プレーンオムレツ	にんじん, 玉葱, キャベツ 青ピーマン, もやし, なら カリフラワー, きゅうり	オイスターソース 焼きそばソース粉 ケチャップ, 中濃ソース デミグラスソース	833 34.8
12月	金	ご飯 みそごまチキンカツ えびのピリカラスープ 中華サラダ(トレポトル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, ごま 緑豆はるさめ 中華ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	牛乳 えび, 豆腐, チキンカツ	にんじん, たけのこ, なら, ねぎ 干し椎茸, キャベツ, きゅうり	みそ, みりん, 食塩 和風だし, こしょう 鶏がらスープ 中華だし, 醤油	811 31.1
15日	月	敬老の日						
16日	火	ご飯 さばの文化干し 鶏団子汁 こまつなの煮浸し	○	精白米, 強化米 米ぬか油	牛乳 さば文化干し 鶏団子, 油揚げ	にんじん, ごぼう, しょうが だいこん, しめじ, こまつな, もやし ほうれん草	煮干し, 醤油, 食塩 かつお節, みりん さば節, 和風だし 一味唐辛子	828 30.5
17日	水	ご飯 チーズインハンバーグ カレースープ コーンサラダ(トレポトル)	○	精白米, 強化米, 上白糖 米ぬか油, じゃがいも ｶｯﾁｬﾝｲﾝﾌﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	牛乳 チーズインハンバーグ 鶏肉, うずらの卵	ブルーイン, にんじん, きゅうり 玉葱, キャベツ, どうもろこし マッシュルーム, パセリ	ケチャップ, こしょう 中濃ソース, 食塩 赤ワイン, コンソメ カレールウ, 醤油	849 25.7
18日	木	中華風混ぜごはん にんじんシュウマイ 卵とほうれん草のスー きゅうりとツナの中華風酢の物	○	精白米, 強化米, 古代米 米ぬか油, ごま油, 澱粉 三温糖	牛乳 えび, 豚肉, 鶏肉, たまご にんじんシュウマイ わかめ, まぐろ	にんじん, たけのこ, どうもろこし エリンギ, きゅうり, ほうれん草 干し椎茸, 玉葱, チンゲンサイ	醤油, 酒, オイスターソース こしょう, 昆布, コンソメ みりん, 中華だし, 穀物酢 食塩, ｷｯｸｲﾝ, 鶏がらスープ	800 33.8
19日	金	ホット中華麵 ちゃんぽんスープ(長崎県) ごま餅団子 もやしのサラダ	○	ホット中華麵 ごま餅団子 米ぬか油	牛乳 さつま揚げ, えび うずらの卵, 豚肉	しょうが, にんにく, にんじん 玉葱, キャベツ, 干し椎茸 こまつな, もやし, きゅうり	昆布, 冷し中華スープ 煮干し, 醤油, 食塩 こしょう, 中華だし ちゃんぽんスープの素	879 32.7
22日	月	ご飯 チキンマスタード コンソメスープ 野菜のカレーソテー	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも バター	牛乳 チキンマスタード 豚肉, 鶏肉	にんじん, 玉葱, どうもろこし チンゲンサイ, パセリ, ほうれん草 ミックスベジタブル, さやいんげん ソニオン	昆布, 醤油, 食塩 こしょう ｷｯｸｲﾝ コンソメ, カレー粉	801 28.9
23日	火	秋分の日						
24日	水	 新人スポーツ大会予選 						
25日	木	 新人スポーツ大会予選 						
26日	金	ご飯 肉団子の甘酢あん 水餃子 棒々鶏サラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, ごま油 米ぬかサラダ油, 三温糖	牛乳 肉団子の甘酢あん 水餃子, 豆腐, 鶏肉	にんじん, 玉葱, きゅうり こまつな, キャベツ, もやし	醤油, 穀物酢 中華だし, 食塩 こしょう	801 28.7
29日	月	ご飯 かに玉 五目スープ マーボー春雨	○	精白米, 強化米, 上白糖 澱粉, 米ぬか油, ごま油 緑豆はるさめ, 三温糖	牛乳 鶏肉, かに玉 豆腐, 豚肉	しょうが, にんじん, どうもろこし たけのこ, もやし, ねぎ, 干し椎茸 ほうれん草, にんにく	穀物酢, 醤油, こしょう 中華だし, 食塩, みそ マーボー豆腐の素 煮干し, 鶏がらスープ	801 29.1
30日	火	ゆかりご飯 さんまのかば焼き風 みそけんちん汁 なめこと野菜の和え物	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖 さと芋, こんにゃく	牛乳 さんま開澱粉付, かつお節 豆腐, 油揚げ, 竹輪	にんじん, だいこん, ほうれん草 ごぼう, キャベツ, なめこ, もやし	酒, みりん, 王佐醤油 みそ, ゆかりご飯の素 煮干し, 和風だし, 醤油 かつお節, さば節	848 29.7
給食回数 20回								

※ 献立は、材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。
 ※ お箸やスプーンは、衛生的なものを毎日持ってきてください。
 ※ 19日は、「食育の日」です。
 「郷土料理」(長崎県) マーク  
 ※ 太字の食材は、杉戸町産です。

8・9月平均栄養摂取量	
エネルギー	815kcal
タンパク質	31.2g
炭水化物	109.2g
脂質	24.4g(27.0%)
食塩相当量	3.8g

