



8.9月分給食献立予定表

星が丘中学校

日付	こ ん だ て め い	加り(kcal) タンパク(g) 脂質(g)	お も な 材 料					
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも 類・砂糖	6群 油脂
28 (月)	セルフ豚丼 牛乳 厚焼き卵 こんにやくサラダ	855 31.7 26.2	豚肉 卵	牛乳 海藻	にんじん	えだまめ キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ 砂糖	サラダ油
29 (火)	麦入りごはん 牛乳 コロッケ にらと春雨の炒めもの みそ汁 味付けのり	880 31.1 28.4	卵 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 味付けのり	にら にんじん だいこんの葉	たまねぎ しょうが だいこん	こめ むぎ じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	サラダ油
30 (水)	ピザトースト 牛乳 海そうサラダ カレースープ オレンジ	818 35.8 31.6	豚肉 ベーコン サラミソーセージ	牛乳 チーズ 海藻	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ オレンジ オレオレ キャベツ コーン	マカロニ 食パン じゃがいも	サラダ油
31 (木)	麦入りごはん 牛乳 さんまの梅煮 きゅうりのキムチあえ 豚肉とじゃがいもの煮つけ	862 28.1 23.8	さんま 豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり えだまめ しょうが にんにく たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも 砂糖	ごま油 サラダ油
1 (金)	ポークカレー 牛乳 ゆで野菜 青じそドレッシング ヨーグルト	904 25.7	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ コーン にんにく もやし キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	サラダ油
4 (月)	菜めし 牛乳 ささかまぼこの二色揚げ 大根おろし みそ汁	787 30.9 18.4	ささかまぼこ 卵 豆腐 みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん	だいこん キャベツ もやし たまねぎ	こめ むぎ 小麦粉	サラダ油 白ごま
5 (火)	麦入りごはん 牛乳 チンジャオロース えびしゅうまい こんにやくサラダ	897 34.1 28.1	豚肉 牛肉 えび	牛乳 海藻	にんじん ピーマン	しょうが コーン にんにく しいたけ たけのこ キャベツ	こめ むぎ 砂糖 かたくり粉	サラダ油 ごま
6 (水)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉と大豆のみそ炒め 豆腐とわかめのスープ ふりかけ オレンジ	804 31.9 24.2	鶏肉 鮭 大豆 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	しいたけ たけのこ たまねぎ オレンジ	こめ むぎ かたくり粉 砂糖	サラダ油
7 (木)	スパゲティミートソース 牛乳 ゆで野菜 イタリアンドレッシング 豆乳プリン	880 35 31.3	豚肉 牛肉 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが えだまめ	小麦粉 スパゲティ 砂糖	サラダ油 マーガリン オリーブ油
8 (金)	麦入りごはん 牛乳 豚しゃぶ みそ汁 ふりかけ	837 31.2 31.6	豚肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ もやし きゅうり なす たまねぎ	こめ むぎ	ごま油 白ごま
11 (月)	麦入りごはん 牛乳 モロの和風マリネ もやしとニラのごま和え みそ汁	774 33.3 21.7	モロ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ もやし だいこん	こめ むぎ かたくり粉 砂糖	サラダ油 ごま
12 (火)	手巻き寿司(納豆・卵焼き・梅) 牛乳 春雨サラダ さつま汁	820 32.2 20.7	納豆 豆腐 卵 鶏肉 みそ	牛乳 のり	にんじん にら	キャベツ 梅 ごぼう だいこん	こめ むぎ さといも	白ごま ごま油
13 (水)	チーズハムトースト 牛乳 ゆで野菜 うずら卵と野菜のカレー煮 レモンゼリー	862 40.8 30.9	ハム ベーコン うずら卵 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ もやし	じゃがいも 食パン 砂糖 ゼリー	サラダ油 マヨネーズ
14 (木)	麦入りごはん 牛乳 メンチカツ ポイルキャベツ 五目きんぴら	861 25.7 26.2	豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ ごぼう だいこん	こめ むぎ 砂糖	サラダ油
15 (金)	麦入りごはん 牛乳 豚肉の味噌漬焼き もやしのソテー みそ汁	833 35.3 29.3	豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にら	しょうが もやし	こめ むぎ 砂糖	サラダ油 ごま油
19 (火)	麦入りごはん 牛乳 アジのパセリ風味フライ ゆで野菜 ルソドレッシング 豚肉と切干大根の煮物	835 30 23.8	アジ 卵 豚肉	牛乳	パセリ ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ にんにく だいこん	小麦粉 こめ むぎ パン粉 砂糖	サラダ油 白ごま
20 (水)	セルフハンバーガー 牛乳 レタス 野菜スープ アセロラゼリー	791 33.8 31.4	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	レタス たまねぎ キャベツ もやし	パン 砂糖 ゼリー パン粉	ごま
21 (木)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のから揚げ ひじきの炒り煮 おひたし	865 32.6 28.4	鶏肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	しょうが えだまめ キャベツ もやし	かたくり粉 こめ むぎ 砂糖	サラダ油
22 (金)	セルフ二色丼 牛乳 しめじあえ みそ汁	892 38 28.2	卵 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草	しょうが もやし しめじ たまねぎ グリーンピース	こめ むぎ 砂糖 じゃがいも	サラダ油 白ごま
25 (月)	麦入りごはん 牛乳 ハムカツ ポイルキャベツ 五目煮豆 ふりかけ	813 32 21.5	ハム さつま揚げ 卵 大豆 豚肉	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ ごぼう	こめ むぎ 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油
26 (火)	麦入りごはん 牛乳 厚焼き卵 生揚げのからみ炒め 茎わかめスープ	861 33.2 31.7	卵 生揚げ 豚肉	牛乳 くきわかめ	にんじん	えのきたけ キャベツ ねぎ もやし しょうが たけのこ キャベツ	こめ むぎ 砂糖 かたくり粉	サラダ油 ごま油
27 (水)	ナン 牛乳 キーマカレー ゆで野菜 バンバンジードレッシング レモンヨーグルト	856 33.8 29.4	牛肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト 海藻	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ セロリー コーン きゅうり	ナン ごま サラダ油	
28 (木)	麦入りごはん 牛乳 さばのみそ煮 かんぴょうときゃべつのごま酢あえ みそ汁 味付けのり	825 30.1 25.5	サバ 油揚げ みそ	牛乳 味付けのり	にんじん こまつな	かんぴょう キャベツ コーン	こめ むぎ 砂糖 じゃがいも 砂糖	白ごま
29 (金)	麦入りごはん 牛乳 揚げぎょうざ 豚キムチ炒め 春雨中華スープ	861 32.3 25.4	豚肉 ハム 卵	牛乳	にら にんじん こまつな	キャベツ しいたけ たまねぎ たけのこ	こめ むぎ 小麦粉	サラダ油 ごま油

※中学生生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー820Kcal, たんぱく質30.0g, 脂質25.1g

※材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

☆8,9月のお知らせ☆

・15日(金) 宇河新人大会 3年生のみ

