



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	カロリー(kcal) たんぱく(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 (水)	ポークカレー 牛乳 ゆで野菜 中華ごまドレッシング ヨーグルト	904 26.4 24.1	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ もやし	こめ じゃがいも	サラダ油
29 (木)	ぶた丼 牛乳 厚焼き卵 ごまあえ	858 31.7 26.2	豚肉 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	こめ 砂糖	サラダ油 ごま
30 (金)	菜飯 牛乳 笹かまぼこの二色揚げ 大根おろし 道産子汁	796 27.9 19.0	ささかまぼこ 卵 みそ 豚肉	牛乳 のり わかめ	広島菜 京菜 大根の葉 にんじん	だいこん もやし ねぎ にんにく	こめ 砂糖 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 バター
2 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のみそチーズ焼き アスパラとベコンのソテー 根菜のすまし汁	840 36.1 29.5	鶏肉 みそ ベーコン 豆腐	牛乳 チーズ	アスパラガス にんじん こまつな	レモン たまねぎ だいこん ごぼう	こめ かたくり粉	マヨネーズ マーガリン
3 (火)	スパゲティ・ミートソース 牛乳 ゆで野菜 青じそドレッシング ヨーグルト	867 36.8 26.8	牛肉 豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ	スパゲティ 小麦粉	オリーブ油 サラダ油 マーガリン
4 (水)	ごはん 牛乳 メンチカツ ふりかけ きゅうりのキムチあえ 豆乳入りみそ汁	838 28.3 23.0	豚肉 みそ 鶏肉 豆乳 大豆粉 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり ごぼう しょうが ねぎ にんにく 白	こめ パン粉 かたくり粉 砂糖 さつまいも	サラダ油 ラー油 ごま油
5 (木)	ごはん 牛乳 いわしの梅しょうゆ煮 コーン入りサラダ 豚肉とじゃがいもの煮	839 28.8 19.7	いわし 豚肉	牛乳	にんじん	梅 コーン キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	こめ じゃがいも 砂糖	サラダ油
6 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆のみそ炒め 豆腐のかきたま汁 こんぶの佃煮	859 35.3 27.2	鶏肉 卵 大豆 みそ 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん さいいんげん こまつな	しいたけ たけのこ たまねぎ	こめ かたくり粉 砂糖	サラダ油
9 (月)	ピザトースト 牛乳 海そうサラダ カレースープ オレンジ	808 35.0 29.9	サラミソーセージ 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ オレンジ	食パン マカロニ じゃがいも	サラダ油
10 (火)	ごはん 牛乳 ハンバーグ 和風きのこソース おひたし 五目きんぴら	867 33.8 25.5	鶏肉 牛肉 さつまあげ 豚肉	牛乳	しそ ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ しょうが えのきたけ にんにく まいたけ だいこん キャベツ ごぼう	こめ かたくり粉 砂糖	サラダ油
11 (水)	ごはん 牛乳 豚肉の味噌漬焼き もやしのソテー みそ汁	802 34.7 26.6	鶏肉 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳	にら こまつな	もやし	こめ 砂糖	ごま サラダ油 ごま油
12 (木)	ごはん 牛乳 えびシューマイ もやしとニラのごまあえ マ・ホ・豆腐	860 32.3 27.6	えび 豚肉 ほたて たら みそ 豆腐	牛乳	にら にんじん	たまねぎ しいたけ もやし たけのこ にんにく ねぎ しょうが	こめ 小麦粉 パン粉 かたくり粉 砂糖	ごま サラダ油 ごま油
13 (金)	ごはん 牛乳 いかの天ぷら 大根おろし けんちん汁 ふりかけ ゼリー	811 31.5 18.8	いか 卵 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん ごぼう みかん ぶどう	こめ 小麦粉 さといも 砂糖	サラダ油 ごま
17 (火)	ごはん 牛乳 白身魚フライ にらと春雨 の炒めもの みそ汁 味付けのり	881 36.1 26.8	ほき みそ 卵 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ のり	にら にんじん	たまねぎ しょうが	こめ パン粉 小麦粉 かたくり粉	サラダ油
18 (水)	ナン 牛乳 キーマカレー ミルメーク こんにやくサラダ アップルシャーベット	875 33.5 27.4	牛肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト 海藻	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく コーン セロリー りんご しょうが	ナン	バター
19 (木)	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ おひたし ひじきの炒り煮	857 31.4 28.7	鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ もやし	こめ かたくり粉	サラダ油 ごま
20 (金)	ビビンバ丼 牛乳 チンゲン菜と豆腐のかき卵スープ グレープフルーツ	824 34.4 26.4	豚肉 油揚げ 豆腐 さつまあげ 卵 鶏肉	牛乳 わかめ ひじき	にんじん ほうれんそう 中国菜	にんにく もやし しょうが グレープフルーツ たまねぎ	こめ 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま
24 (火)	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 豚キムチ炒め みそ汁	858 36.5 27.5	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にら にんじん	キャベツ ねぎ 白菜 にんにく なめこ たまねぎ	こめ 砂糖	ごま油 サラダ油
25 (水)	きなこトースト 牛乳 ゆで野菜 うずら卵と野菜のカレー煮 オレンジ	785 30.4 29.7	きな粉 うずら卵 豚肉	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ もやし オレンジ	食パン 砂糖 じゃがいも	マーガリン サラダ油
26 (木)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 レモン酢あえ 田舎汁 味つけのり	829 32.3 25.6	さば みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん こまつな	キャベツ ごぼう きゅうり レモン かんぴょう	こめ 砂糖 じゃがいも	サラダ油
27 (金)	ごはん 牛乳 チキンカツ おひたし 五目煮豆	901 34.8 28.9	鶏肉 豚肉 卵 大豆 さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ もやし ごぼう	こめ パン粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま
30 (月)	セルフ二色丼 牛乳 しめじあえ みそ汁	892 37.8 28.1	卵 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう	しょうが しめじ もやし たまねぎ	こめ 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま

※8,9月の平均値・・・カロリー 847kcal, たんぱく質 33.0g, 脂質 26.0g

※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830Kcal, たんぱく質34.2g, 脂質23.0g

※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★

8月29～30日9月2日 冒険活動教室 1年生なし

9月20日 宇河新人大会 1,2年生なし