



(給食回数20回 米飯15回 県産小麦パン2回 米粉パン2回)

今月の給食給食目標		主な食材						エネルギー(kcal)
成長に必要な栄養素を理解し、バランスのよい食事をしよう		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー(kcal)
日付	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・麺 いも類・砂糖	油脂	脂質(g) 塩分相当(g)
1 (火)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き もやしとニラのおひたし 韓国風味噌汁	鶏肉・豚肉 豆腐 みそ かつお節	牛乳 荳わかめ	にら にんじん	しょうが にんにく もやし ねぎ	米・麦 ごま油 すりごま		779 26.0 23.9 2.3
2 (水)	米粉パン りんごジャム 牛乳 鮭のホイル焼き 夏のミニサラダ サマーシチュー レモンゼリー	鮭 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ・もやし きゅうり・ｺｰﾝ キャベツ・にんにく マッシュルーム レモン・りんご	米粉パン じゃがいも 砂糖	サラダ油	770 36.4 24.2 2.4
3 (木)	麦入りごはん 牛乳 ごぼうのかき揚げ 大根おろし 田舎汁	みそ 鶏肉・豆腐 かつお節	牛乳	小松菜 にんじん しゅんぎく	大根・たまねぎ かんぴょう ごぼう	米・麦 小麦粉・こんにゃく 米粉・片栗粉	サラダ油	824 22.6 26.9 2.0
4 (金)	麦入りごはん 牛乳 モロの和風マリネ おひたし 削り節(小袋) 切り干し大根の煮つけ	モロ かつお節 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ 切り干し大根	米・麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま	774 29.3 18.2 3.0
7 (月)	麦入りごはん 牛乳 アジフライ(ソース) ゆで野菜(手作りドレッシング) 麻婆野菜炒め	あじ 豚肉 赤みそ	牛乳	小松菜 にんじん いんげん	キャベツ・なす ｺｰﾝ・たまねぎ にんにく・しょうが たけのこ	米・麦 パン粉 砂糖 片栗粉	サラダ油	864 34.2 24.7 3.0
8 (火)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース炒め ピーマンのじゃこ炒め 味噌汁 オレンジ	豚肉 ちりめんじゃこ みそ かつお節	牛乳	ピーマン にんじん にら パプリカ	しょうが・ねぎ レモン・りんご かんぴょう たまねぎ・オレンジ	米・麦 砂糖 ごま	サラダ油	761 28.5 19.5 2.9
9 (水)	黒パンチーストースト 牛乳 アンサンブルエッグ ゆで野菜(青じそドレッシング) フルーツみつ豆	卵 ベーコン レッドピース	牛乳 チーズ わかめ 寒天	にんじん	たまねぎ キャベツ・ｺｰﾝ みかん・パイン もも	食パン 黒砂糖 じゃがいも 砂糖		877 29.8 24.9 3.2
10 (木)	重陽の節句 赤飯(ごま塩) 牛乳 チキンマヨぼん 菊花あえ 白身魚入りすまし汁	ささげ 鶏肉・かまぼこ タラ・豆腐 かつお節	牛乳	パセリ 小松菜 ほうれんそう にんじん	キャベツ 菊	米・もち米 パン粉 砂糖	マヨネーズ風 ドレッシング	767 25.8 24.2 3.1
11 (金)	枝豆じゃこごはん 牛乳 さんまのかぼすレモン煮 野菜のにんにく 夏の肉じゃが	ちりめんじゃこ 枝豆 さんま 豚肉	牛乳	にんじん グリーンピース	かぼす・レモン もやし・たまねぎ にんにく・しょうが キャベツ	米・麦 砂糖 じゃがいも しらたき	ごま ごま油 サラダ油	837 31.1 26.9 3.71

うしろへ
続きます!



14 (月)	麦入りごはん 牛乳 厚焼き卵 アーモンドあえ 豚肉と揚げなすの炒め物 抹茶プリン	卵	牛乳	小松菜	たけのこ	米・麦	アーモンド	831
		豚肉	もずく	にんじん	しいたけ	砂糖	サラダ油	28.5
		赤みそ	生クリーム	ピーマン	なす・キャベツ	三温糖		24.3
		かつお節			もやし・たまねぎ			1.4
15 (火)	麦入りごはん 牛乳 白身魚のチーズフライ ポイルキャベツ 小袋ソース けんちん汁 韓国のり	メルルーサ	牛乳	にんじん	キャベツ	米・麦	サラダ油	832
		卵	チーズ	小松菜	ごぼう	パン粉・小麦粉	ごま油	33.5
		豆腐	のり		大根	じゃがいも		20.4
		かつお節				こんにゃく		2.7
16 (水)	ナン キーマカレー 牛乳 ゆで野菜(フレンチドレッシング) フロースンヨーグルト	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	ナン		760
		卵	バター	トマト	セロリ・キャベツ			28.1
			ヨーグルト	ほうれんそう	にんにく			28.3
					しょうが・レモン			2.5
17 (木)	親子丼 牛乳 なめこの味噌汁	鶏肉・卵	牛乳	にんじん	たまねぎ	米・五穀		837
		豆腐・みそ		グリーンピース	たけのこ	砂糖		36.0
		かつお節			なめこ・ねぎ			24.6
								2.5
18 (金)	麦入りごはん 牛乳 ほっけの味噌漬け焼き おひたし ひじきと大豆の炒り煮	ほっけ	牛乳	にんじん	もやし	米・麦	サラダ油	739
		さつま揚げ	ひじき	小松菜	キャベツ	ざらめ		29.9
		油揚げ				こんにゃく		18.2
		大豆						2.7
23 (水)	セルフ照り焼きチキンサンド (照り焼きチキン・レタス) 牛乳 ミネストローネスープ	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	パン		753
		ベーコン		トマト	レタス	パン粉		28.5
					セロリ	じゃがいも		25.0
						パスタ		3.0
24 (木)	秋のお彼岸 きつね丼 牛乳 春雨スープ おはぎ	油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ	米・麦	サラダ油	881
		厚揚げ		小松菜	しいたけ・ねぎ	もち米		25.9
		豚肉・枝豆			たけのこ	しらたき		19.5
		小豆			キャベツ	砂糖・春雨		2.4
25 (金)	中華おこわ 牛乳 からしあえ 肉わんたんスープ	油揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ・ごぼう	米・もち米	ごま油	821
		大豆		グリーンピース	かんぴょう	こんにゃく		26.5
		豚肉		ほうれんそう	きゅうり・もやし	砂糖・春雨		19.3
		卵・味噌			キャベツ・たまねぎ	小麦粉		3.0
28 (月)	麦入りごはん 牛乳 餃子ロール にらと春雨の炒め物 小松菜と豆腐のスープ	卵・豚肉	牛乳	にら	えのきたけ	米・麦	サラダ油	816
		豆腐	わかめ	にんじん	しょうが・たまねぎ	パン粉		28.2
				小松菜	しいたけ・キャベツ	小麦粉		22.9
					ねぎ・にんにく	春雨・砂糖		2.1
29 (火)	麦入りごはん 牛乳 赤魚の粕漬焼き 野菜のにんにくじょうゆあえ 五目煮豆	赤魚	牛乳	にんじん	キャベツ	米・麦	ごま油	756
		大豆	こんぶ		もやし	酒粕		33.5
		さつま揚げ			にんにく	こんにゃく		17.2
		豚肉			ごぼう	ざらめ		2.2
30 (水)	地域学校園統一 手作り米粉メロンパン 牛乳 ゆで野菜 玉ねぎドレッシング ポークビーンズ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	米粉パン	バター	856
		卵・大豆		トマト	キャベツ	砂糖	サラダ油	35.9
		えんどう豆		フロccoli	コーン	じゃがいも	アーモンド	31.2
		ひよこ豆				小麦粉		2.7

♪地産地消について♪ 太字下線の食材については、地元のものを使用する予定です。

※献立は、都合により変更することがあります。

☆今月の摂取平均量☆ エネルギー806kcal、たんぱく質29.9g、脂質23.2g、塩分2.63g

★中学生一人一回あたりの摂取基準★ エネルギー830kcal、たんぱく質34g、脂質23g、塩分2.5g未満

