


令和元年7、8月 学校給食献立表
中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 あかのなかま ちやくにくになる 血や肉になる	黄の仲間 きのなかま わつやちからのもとになる 熱や力の元になる	緑の仲間 みどりのなかま からだのちようしきをとる 体の調子を整える	調味料 ちようみりやう
1月	ごはん	洋風ぎょうざ揚げ	パリツォーネ(洋風ぎょうざ)	あぶら		
		なすの肉味噌炒め	合びき肉、厚揚げ、みそ	こんにやく、砂糖、かたくり粉	なす、枝豆、しょうが、にんにく	しょうゆ
		大根とハムのレモン和え	ハム	砂糖	コーン、だいこん、きゅうり、レモン汁	酢、しお
2火	ごはん	さばの塩こうじ焼き	さば			塩こうじ
		豆腐の汁物	かまぼこ、豆腐、もずく、煮干し		こまつな、玉葱、ぶなしめじ	しお、しょうゆ
		さつまいもサラダ	ハム	じゃが芋、さつまいも、マヨネーズ	干しぶどう、玉葱、きゅうり	
3水	ごはん	豚肉の生姜焼	豚肉	小麦粉	しょうが	しょうゆ、みりん、酒
		高野豆腐のきのこそばろ煮	鶏ひき肉、高野豆腐	砂糖	にんじん、椎茸、しめじ、枝豆	しょうゆ、みりん、酒、だし
		いんげんのごま和え		こんにやく、砂糖、ごま	いんげん、にんじん、ほうれんそう	しょうゆ
4木	ごはん	いかフライ	イカフライ	あぶら		
		じゃが芋とズッキーニ煮	ベーコン、大豆	じゃがいも、砂糖	ズッキーニ、玉葱、にんじん、トマトピューレ	ケチャップ、コンソメ
		昆布と野菜のサラダ	サラダ昆布、ピーンズミックス	ごまドレッシング	しめじ、れんこん、キャベツ	
5金	紅鮭菜めし	紅鮭菜めし		米	紅鮭菜めしの素	
		星形ハンバーグ	ハンバーグ			星形人参がしてみよ
		冬瓜の七夕スープ	かまぼこ		とうがん、おくら、にんじん	しお、しょうゆ
		フルーツサラダ	さっぱりしたレ	フレンチドレッシング	キャベツ、きゅうり、もも缶、パイナップル	
		七夕お星さま三色ゼリー		七夕三色ゼリー		
8月	ごはん	さんまのレモン煮	さんまのレモン煮	さといも、砂糖	たけのこ、れんこん、にんじん、だいこん、枝豆	だし、しょうゆ、酒、みりん
		筑前煮風			しろな、キャベツ	
		しろ菜とツナのさっぱり和え	ツナ、ひじき	和風ドレッシング		
		ふりかけ				ふりかけ
9火	ごはん	ごぼう天	ごぼう天	こんにやく、砂糖		しょうゆ、酒、みりん、だし
		夏のつべ汁	鶏肉	こんにやく、砂糖	とうがん、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、しょうが	だし、しょうゆ、酒
		もずくと胡瓜の酢の物	もずく、かにかま	砂糖	きゅうり、もやし	酢、しお
10水	ごはん	チキンのフレーク焼き	鶏肉	マヨネーズ、コーンフレーク、パン粉		しお、こしょう
		南瓜と厚揚げの煮物	厚揚げ、昆布	砂糖	かぼちゃ、にんじん、枝豆	しょうゆ、だし
		野菜の磯和え	のり	砂糖	キャベツ、もやし、ゴーヤ、きゅうり、にんじん	しょうゆ
11木	ごはん	白身魚フライ	ホキフライ	あぶら		
		豚汁	豚ばら、豆腐、みそ、煮干し	さつまいも、こんにやく	ごぼう、にんじん、ねぎ	
		切干大根のサラダ	さきいか	ごまドレッシング	切干大根、きゅうり、にんじん、きくらげ	
12金	ナン	ウィンナーポイル	ウィンナー			
		キーマカレー	合びき肉、ひよこ豆		にんじん、玉葱、れんこん	カレールー、コンソメ
		野菜サラダ	ピーンズミックス	マヨネーズ	キャベツ、野菜ミックス、きゅうり	
16火	ごはん	さばの南蛮漬	さば	あぶら、かたくり粉、砂糖	ピーマン、玉葱	しお、こしょう、酢
		厚揚げのひじき煮	ひじき、厚揚げ、豚肉	こんにやく、砂糖	にんじん、だいこん、枝豆	しょうゆ、みりん、酒、だし
		きのこサラダ		和風ドレッシング	しめじ、エリンギ、ほうれんそう	
17水	ごはん	ハンバーグソースかけ	ハンバーグ		トマトピューレ、マッシュルーム	ケチャップ
		高野豆腐の卵とじ	たまご、高野豆腐、さつまいも	砂糖	きくらげ、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ	中華だし、しょうゆ
		春雨の中華和え	ハム	はるさめ、砂糖、ごま油	きゅうり、にんじん、ぜんまい	酢、しお
18木	ごはん	鶏のからあげ	鶏肉	かたくり粉、あぶら	にんにく、しょうが	しょうゆ
		冬瓜の和風ソーチキン煮	ツナ	砂糖	とうがん、こまつな	しょうゆ、しお、だし
		カラフル豆サラダ	ピーンズミックス、大豆、ハム	フレンチドレッシング	ピーマン、きゅうり、コーン	
19金	ごはん	さけの塩焼き	さけ			しお
		ブルコギ	牛肉	砂糖、ごま油、ごま、かたくり粉	玉葱、にんじん、にら、こまつな、はくさい、にんにく	しょうゆ、みりん、酒
		野菜の昆布和え	昆布		もやし、にんじん、きゅうり	しょうゆ
		パインスティック			パインスティック	
夏休み 						
8月	ごはん	焼肉	牛肉	あぶら、砂糖	玉葱、ピーマンミックス、にんにく、しょうが	焼肉のたれ、しょうゆ、みりん
		野菜汁	煮干し	さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	しょうゆ、しお
		冷麺風サラダ	卵、ハム	麺、ごまドレッシング	もやし、きゅうり	
27火	ごはん	枝豆しゅうまい	枝豆しゅうまい			
		なす野菜カレー	合びき肉	じゃがいも	なす、にんじん、玉葱、トマト水煮	カレールー
		コールスローサラダ		マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、コーン、ピーマン	
28水	ごはん	揚げ鶏のレモン浸し	鶏肉	かたくり粉、あぶら、砂糖	レモン汁	酒、しょうゆ、酢
		油揚げのひじき煮	油揚げ、煮干し、みそ	こんにやく	なす、とうがん、にんじん、玉葱	
		野菜のアーモンド和え		アーモンド、砂糖	もやし、ゴーヤ、きゅうり、赤ピーマン	しょうゆ
29木	わかめごはん	わかめごはん	わかめごはんの素	米		
		ハンバーグプラタトゥエ添え	ハンバーグ	あぶら	ズッキーニ、なす、玉葱、黄ピーマン、にんじん、にんにく、トマト水煮	ケチャップ、しお、コンソメ
		けんちん汁	豆腐、煮干し	こんにやく、かたくり粉	だいこん、ごぼう、こまつな、にんじん	しお
		冷凍みかん			冷凍みかん	
30金	ごはん	魚の花火焼き	白身魚、チーズ	パン粉	玉葱、ピーマン、コーン	しお、こしょう
		ひじき煮	ひじき、ちくわ、大豆	砂糖	れんこん、ごぼう、こまつな	しょうゆ、みりん、酒、だし
		南瓜のサラダ	ツナ	マヨネーズ	かぼちゃ、きゅうり	
		ふりかけ				ふりかけ
★はし、スプーンは持ってきてください。 ★材料入荷の都合などで、献立の変更がある場合があります。ご了承ください。 ★マヨネーズは、卵不使用マヨ風ソースを使用しています。					中学生基準値 熱量 830kcal タンパク質 27.6g 脂質 22.7g	今月の平均 熱量 839kcal たんぱく質 30.9g 脂質 23.8g