



令和5年8・9月分 学校給食予定献立表

中学校

《 23 回 》

松伏町学校給食センター ほほえみ

日	曜	献立名	栄養量		食 品 名			体の調子を整える 緑の食
			エネルギー Kカロリー	たん白質 g	力や熱のもとになる 黄の食	血や肉をつくる 赤の食	ををつくる 緑の食	
8月	火	麦ご飯 牛乳 中華丼 ねぎ塩まんじゅう もやしのサラダ	770	33.2	米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 米油	牛乳 いか なたと 豚肉 うずら卵	きゅうり しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい 大豆もやし もやし しいたけ ねぎ塩まんじゅう	
30	水	梅ちりご飯 牛乳 生揚げのみそ汁 あじのりごまフライ ひじきの煮物	804	37.4	米 砂糖 米油	梅ちり 牛乳 大豆 生揚げ 油揚げ ひじき あじのりごまフライ	こんにゃく こまつな だいこん たけのこ たまねぎ にんじん	
31	木	ご飯 牛乳 中華五目スープ かにしゅうまい2個 チンジャオロースー	776	34.9	米 でん粉 砂糖 ごま油 米油	牛乳 豆腐干絲 いか 豚肉 鶏肉 うずら卵 かにしゅうまい	キャベツ たけのこ にんじん ピーマン 赤ピーマン きくらげ しいたけ	
9月	金	救給カレー 牛乳250ml チキンブロス 焼きフランク 梨	803	24.4	救給カレー 米 米油	牛乳 フランクフルト 鶏肉	かぶ キャベツ たまねぎ にんじん 梨 かぶの葉	
4	月	ご飯(彩のきずな) 牛乳 みそすいとん汁 さんまの蒲焼き 磯香和え	838	32.1	米 すいとん 砂糖 米油	牛乳 のり さんま澱粉付 鶏肉	キャベツ こまつな だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう もやし しめじ	
5	火	食パン 牛乳 パンプキンポタージュ 鶏肉のトマトソース 野菜ソテー	793	34.5	食パン 砂糖 オリーブオイル バター	牛乳 ハム 鶏肉 生クリーム	かぼちゃ キャベツ たまねぎ トマト にんじん にんにく ピーマン パセリ ポタージュベアパンプキン	
6	水	麦ご飯 牛乳250ml 鶏肉丼 キャベツと絹揚げのみそ炒め 巨峰	751	33.6	米 麦 砂糖 米油	牛乳 絹揚げ 豚肉 鶏肉	こんにゃく キャベツ しょうが たまねぎ にんじん ねぎ はくさい 巨峰 しいたけ	
7	木	冷やし中華(たれ・氷・錦糸たまご) 牛乳 肉団子の中華煮 海藻サラダ 小パット	785	30.2	中華麺 でん粉 ごま油	牛乳 海藻 錦糸卵 鶏肉団子	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく はくさい しいたけ	
8	金	こぎつねご飯 牛乳250ml 豚汁 焼きししゃも2本 白菜の和え物	756	39.6	米 米油 砂糖 じゃがいも	油揚げ 鶏肉 牛乳 豆腐 ししゃも 豚肉	にんじん さやいんげん こんにゃく きゅうり ごぼう だいこん ねぎ はくさい もやし	
11	月	子どもパン 牛乳250ml ミネストローネ ささみのチーズ風味パン粉焼き 三色野菜のソース炒め	793	36.1	子供パン シェルマカロニ パン粉ミックスチーズ 米油	牛乳 大豆 ハラペーコン 鶏肉	かぶ セロリー たまねぎ トマト にんじん にんにく 赤ピーマン 黄ピーマン ほうれんそう パセリ かぶの葉	
12	火	ご飯 牛乳250ml 春雨スープ 野菜春巻 いかと玉子の中華炒め	793	30.1	米 でん粉 はるさめ ごま油 米油	牛乳 いか 豚肉 炒り玉子	たまねぎ にら にんじん 赤ピーマン ほうれんそう もやし しいたけ しめじ 野菜春巻	
13	水	ご飯 牛乳250ml きのこ汁 豚肉のおろしソース ごぼうサラダ	787	35.3	米 ごま 米油	牛乳 豆腐 豚肉	さやえんどう きゅうり ごぼう だいこん にんじん こねぎ もやし えのきたけ しいたけ しめじ なめこ	
14	木	地粉うどん 牛乳 きつねうどん かぼちゃの天ぷら 和風和え	747	30.1	地粉うどん 天ぷら粉 砂糖 米油	牛乳 油揚げ 昆布 かまぼこ 鶏肉	かぼちゃ キャベツ きゅうり こまつな だいこん にんじん ねぎ	
15	金	麦ご飯 牛乳 豆腐のあんかけ丼 鶏肉とカシューナッツの炒め物	819	34.8	米 麦 ダイスポテト でん粉 砂糖 カシューナッツ ごま油 米油	牛乳 豆腐 えび 鶏肉	しょうが たまねぎ チンゲンサイ こねぎ ピーマン 赤ピーマン えのきたけ しめじ	
19	火	麦ご飯 牛乳 ほうれん草カレー いかフライ キャベツのサラダ	809	27.5	米 麦 じゃがいも 米油 カレールウ	牛乳 いかフライ 鶏肉	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ エリンギ とうもろこし にんにく 赤ピーマン ほうれんそう	
20	水	ご飯 牛乳250ml 中華風わかめスープ 白身魚の韓国風ソース マーミナチャンプルー	804	30.3	米 でん粉 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 絹揚げ わかめ かつお節 なたと 白身魚フリッター 鶏肉 錦糸卵	チンゲンサイ にら にんにく ねぎ こねぎ もやし	
21	木	地粉うどん 牛乳250ml あんかけうどん ポテトのチーズ焼き 切干大根の和え物	781	36.4	地粉うどん 焼ふ じゃがいも でん粉 ごま 米油 バター	牛乳 かまぼこ ショルダーベーコン 鶏肉 チーズ	きゅうり こまつな 切干だいこん たまねぎ にんじん ねぎ はくさい もやし しいたけ パセリ	
22	金	コッペパン りんごジャム 牛乳 田舎風スープ ハンバーグ かぼちゃサラダ	803	33.8	コッペパン りんごジャム 米油 バター マヨネーズ	牛乳 大豆 鶏肉 ハンバーグ	かぼちゃ きゅうり だいこん たまねぎ にんじん ねぎ 干しぶどう	
25	月	麦ご飯 牛乳 ビビンバ パオズ ビーフンの五目炒め	801	35.3	米 麦 ビーフン 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 えび 豚肉 パオズ	ぜんまい だいこん たけのこ たまねぎ にら にんじん にんにく ピーマン ほうれんそう 大豆もやし もやし しいたけ しめじ	
26	火	ご飯(彩のきずな) 牛乳250ml あおさのみそ汁 鯖ピリ辛焼き おかか和え	765	31.0	米 米油	牛乳 豆腐 油揚げ あおさ かつおぶし 鯖ピリ辛漬	キャベツ きゅうり だいこん にんじん ねぎ もやし えのきたけ	
27	水	ナン 牛乳 カレモア 野菜豆腐ナゲット2個 パスタのクリーム煮	818	36.7	ナン スパゲッティ 米油 バター カレールウ	牛乳 ショルダーベーコン 鶏肉 鶏レバー 脱脂粉乳 生クリーム ベシャメル	しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく パセリ 赤ピーマン しめじ 野菜豆腐ナゲット	
28	木	中華麺 牛乳 ジャージャー麺 チヂミ 大根のナムル	827	34.8	中華麺 でん粉 砂糖 ごま油 米油 チヂミ	牛乳 豚肉	グリーンピース しょうが だいこん たけのこ たまねぎ にんじん にんにく ねぎ えのきたけ しいたけ	
29	金	ご飯 牛乳250ml くずし豆腐のみそ汁 鱈のしょう油麹焼き 里芋のそぼろ煮	774	37.7	米 さといも 砂糖 米油	牛乳 豆腐 油揚げ 鱈しょう油麹漬 鶏肉	だいこん にんじん ほうれんそう	
平均栄養量			791	33.5	※ 毎月19日は「食育の日」です ※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。 ※ (★)印の日に、放送用資料があります。 ※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。 ※ 「スプーン」は 印のついた日に持ってきましょう。			
標準量			830	33.2				