



9月 学校給食よていこんだて表



令和4年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぼん・めん	献立名	食品名			定食量(食いよう期) エネルギー kcal たんぱく質 g 中学年
				おもに体をつくるもとになる食品 (あか)	おもにエネルギーのもとになる食品 (き)	おもに体の調子を整えるもとに なる食品(みどり)	
2 (金)		コメッコチキンカレーライス	福神漬 カラフルソテー	とりにく ひよこまめ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう こめこ ざらめ バター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト ふくじんづけ こまつな コーン あかピーマン	604 17.9
5 (月)		きつねうどん	★大学芋	とりもも あぶらあげ かまぼこ ★ぎゅうにゅう	うどん さつまいも あぶら さとう みずあめ ★くろごま	ほししいたけ にんじん だいこん たまねぎ こまつな ねぎ	573 21.1
6 (火)		★チャーハン	★坦々スープ オレンジゼリー	★ぶたにく ★たまご ★ぎゅうにゅう ★ぶたひきにく とうふ みそ アガー	こめ むぎ あぶら ★しろごま さとう	にんじん ねぎ グリンピース しょうが にんにく キムチ(7品不使用) もやし えのきたけ なら みかんかん みかんジュース	573 23.2
7 (水)		わかめご飯	★ししゃもの2色揚げ 豆腐のみそ汁 ★やさしいごまじょうゆ	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ★こもやししゃも あおのり とうふ みそ	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら こんにゃく さとう ★しろすりごま	ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ もやし キャベツ	576 24.2
8 (木)		きびご飯	畑のお肉チリソース 野菜とじゃこの和え物 ★ワタンスープ	★ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ ★ぶたにく	こめ きび かたくりこ ごまあぶら さとう あぶら ウェーブワタタン	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり だいこん はくさい なら	617 25.1
9 (金)		ご飯	★きつかしゅうまい 和風サラダ すまし汁	★ぎゅうにゅう ★ぶたひきにく ひじき だいず かんてん とりもも わかめ かまぼこ	こめ ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ さとう あぶら でんぷん	しょうが たまねぎ コーン キャベツ きゅうり にんじん ほししいたけ ねぎ えのきたけ	575 21.8
12 (月)		ちらし寿司	ピリピリしらたき 月見汁 月見みたらし団子	とりもも あぶらあげ のり ★ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ	こめ さとう あぶら ごまあぶら しらたき しらたまこ かたくりこ	にんじん かんぴょう ほししいたけ さやいんげん にんにく ねぎ だいこん えのきたけ こまつな	564 19.5
13 (火)		ココアパン	★ポテトグラタン コールスローサラダ ★トマトスープ	★ぎゅうにゅう ★ベーコン とうにゅう チーズ ★ウインナー ★ぶたにく いんげんまめ	ココアパン じゃがいも バター こむぎこ さとう あぶら こめこマカロニ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース キャベツ しょうが にんにく トマト はくさい	645 26.0
14 (水)		★スタミナ焼肉丼	冬瓜のスープ	★ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン もやし ほししいたけ とうがん ねぎ	566 21.8
15 (木)		萩の花ご飯	さばのすだち焼き おかか和え さといものみそ汁	ささげ ★ぎゅうにゅう さば かつおぶし うるめいわし みそ あぶらあげ	こめ もちごめ オリーブゆ さとう さといも	えだまめ すだち こまつな にんじん キャベツ ほししいたけ だいこん ねぎ	601 29.2
16 (金)		★ナシゴレン	★チーズポテト ビーフンスープ	とりもも ★しほえび ★たまご ★ぎゅうにゅう ★ベーコン チーズ とりにく かいばしら	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう あぶら バター じゃがいも ビーフン	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん キャベツ こまつな	554 22.0
20 (火)		ご飯	魚の黄金焼き ひじきの煮物 けんちん汁	★ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ ひじき だいず とうふ	こめ マコネズ(卵なし) あぶら さとう こんにゃく じゃがいも ごまあぶら	にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ こまつな	586 26.1
21 (水)		さつまいもトースト	★チリコンカン ★ごぼうとじゃこのサラダ	ぎゅうにゅう クリーム だいず ★ぶたひきにく ちりめんじゃこ	しょくパン さつまいも グラニューとう バター あぶら こむぎこ さとう ★しろごま ごまあぶら	にんにく たまねぎ トマトかん セロリー ピーマン ごぼう キャベツ きゅうり にんじん コーン	576 24.9
22 (木)		ご飯	★卵焼きの甘酢あんかけ 野菜の磯和え 根菜の味噌汁	★ぎゅうにゅう ★ぶたひきにく ★たまご のり あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ なら こまつな キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	561 23.0
26 (月)		野菜菜ご飯	さんぞくやき ★きのこスープ ぶどう	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりにく ★ベーコン	こめ ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ	のぎわな しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご ほししいたけ まいたけ しめじ こまつな ぶどう	594 21.2
27 (火)		ご飯	★ピーズクロquette 即席揚げ 手作りみその味噌汁	★ぎゅうにゅう だいず ★ぶたひきにく とうふ みそ わかめ	こめ あぶら マッシュポテト こむぎこ パンこ ねぎ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ こまつな ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ	657 25.3
28 (水)		★なんちゃってオムライス	マカロニサラダ ★オニオンスープ	★ウインナー ★たまご ★ぎゅうにゅう ★ベーコン とりにく	こめ むぎ あぶら マカロニ オリーブゆ さとう	たまねぎ にんじん トマトピューレ グリンピース キャベツ もやし きゅうり セロリー にんにく コーン パセリ	577 22.9
29 (木)		★さつま芋ご飯	千草あえ ★肉豆腐 梨	★ぎゅうにゅう あぶらあげ ★ぶたにく やきとうふ	もちごめ こめ さつまいも ★くろごま こんにゃく さとう ごまあぶら やきふ	こまつな キャベツ もやし にんじん はくさい ねぎ ほししいたけ なし	571 24.1
30 (金)		小松菜とサーモンのクリームパスタ	レモンドレッシングサラダ ★ブルーベリーケーキ	さけ ぎゅうにゅう とうにゅう おから ★たまご	スパゲティ オリーブゆ あぶら こむぎこ バター さとう ブルーベリージャム	たまねぎ こまつな コーン セロリー しょうが キャベツ もやし きゅうり あかピーマン きピーマン レモン パセリ ブルーベリー	587 25.7

※ 天候や業者の事情等により、食材・献立が変更となる場合があります。ご了承ください。