
























8、9月 学校給食よていこんだて表

令和2年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぱん・めん	献立名	食 品 名			エネルギー kcal たんぱく質 g 中 学 年
				おもに体をつくるものとなる食品 (あか)	おもにエネルギーのもととなる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものとなる食品 (みどり)	
8月							
25 (火)		コメッコチキンカレーライス	カラフルソテー	とりにく ひよこめ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら ざらめ じゃがいも さとう こめこ マーガリン	しょうが にんにく たまねぎ コーン にんじん トマトかん こまつな あかピーマン	631 17.8
26 (水)		麻婆豆腐丼	青梗菜とハムの炒めもの	ふたひきにく だいたず みそ とうふ ★ぎゅうにゅう ハム	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 にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ にはら ちんげんサイ もやし	614 23.7
27 (木)		ご飯	みそハンバーグ ほたてと豆腐の汁	★ぎゅうにゅう ふたひきにく とりにく ひよこめ ★ぎゅうにゅう とうふ みそ かいたしら たまご	こめ パンこ さとう かたくりこ	しょうが にんじん ねぎ たまねぎ ほししいたけ だいこん えのきたけ こまつな ゆず	583 26.2
28 (金)		なすとトマトのスパゲッティ	コンソメスープ	ふたひきにく だいたず ★ぎゅうにゅう とりも	マカロニ・スパゲッティ オリーブゆ さとう マーガリン	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん トマトピューレ なす セロリー キャベツ パセリ	626 25.1
31 (月)		★中華海鮮丼	★中華ポテト	ふたにく いか うずらたまご ★なると ★ぎゅうにゅう ハム	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら じゃがいも さとう ★ごま	しょうが にんにく にんじん たけのこ きくらげ ほししいたけ たまねぎ ほくさい えだまめ	560 20.5
9月							
1 (火)		ご飯	のりとあさりの佃煮 ★韓国風肉じゃが	★ぎゅうにゅう のり あさり ぎゅうにく	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも ★ごま	ほししいたけ にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん	594 19.3
2 (水)		★じゃこべえご飯	卵焼き 手作りみそ味噌汁	ベーコン あぶらあげ みそ ろうめいわし ★しらすほし ★ぎゅうにゅう とりにく ひよこめ たまご	こめ おおむぎ あぶら ★ごま ごまあぶら さとう じゃがいも こんにやく	にんにく こまつな にんじん ほししいたけ たまねぎ グリーンピース ごぼう だいこん ねぎ	649 29.8
3 (木)		三色ピラフ	ジャーマンポテト ★キャベツとコーンのチャウダー	ウインナー ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こめ おおむぎ マーガリン あぶら じゃがいも ★バター ごむぎこ	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース パセリ にんにく キャベツ ほうれんそう	654 19.3
4 (金)		きつねうどん	夏野菜のかき揚げ ★冷凍黄桃	とりも あぶらあげ かまぼこ ★ぎゅうにゅう だいたず たこ たまご	うどん ごむぎこ あぶら	ほししいたけ にんじん だいこん たまねぎ こまつな ねぎ ゴーヤ コーン ★もも (れいとう)	637 26.8
7 (月)		スタミナ焼肉丼	冬瓜のスープ	ふたにく みそ ★ぎゅうにゅう	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	602 22.5
8 (火)		わかめご飯	★さばのすだち焼き さといものみそ汁	たきごみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ★さば うるめいわし みそ あぶらあげ	こめ おおむぎ オリーブゆ さといも	すだち ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ	613 26.7
9 (水)		大豆ご飯	きっかしゅうまい すまし汁	だいたず あぶらあげ わかめ ★ぎゅうにゅう ふたひきにく ひじき かんてん とりもも かまぼこ	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ どんぶ	にんじん ねぎ しょうが たまねぎ コーン ほししいたけ えのきたけ しめじ	611 24.3
10 (木)		キムタクご飯	昆布と切干大根の煮物 いわしのつみれ汁	ベーコン ★ぎゅうにゅう あぶらあげ いわし すり身 みそ とうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	だいこん キムチ きりほしだいこん ごぼう にんじん しょうが ねぎ	558 21.3
11 (金)		野菜菜ご飯	ししゃもの2色揚げ かんぴょうと卵のみそ汁	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ごちししゃも たまご あおのり うるめいわし みそ	こめ もちごめ ごまあぶら さとう ごむぎこ あぶら かたくりこ	のぎわな ほししいたけ にんじん ねぎ にはら かんぴょう	655 28.5
14 (月)		★さつま芋ご飯	★きんぴらごぼう 肉豆腐	★ぎゅうにゅう ふたにく やきとうふ	もちごめ こめ さつまいも あぶら やきふ こんにやく さとう ★ごま	ごぼう にんじん さやいんげん ほくさい ねぎ ほししいたけ	581 23.0
15 (火)		ひじきご飯	卵焼きの甘酢あんかけ 根菜の味噌汁	とりにく ひよこめ あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ふたひきにく たまご みそ	こめ もちごめ あぶら さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら じゃがいも こんにやく	にんじん さやいんげん たまねぎ たけのこ ほししいたけ にはら ごぼう だいこん ねぎ	640 24.8
16 (水)		きびご飯	畑のお肉チリソース 豆腐団子汁	★ぎゅうにゅう だいたず とりにく とうふ	こめ きびかたくりこ あぶら ごまあぶら さとう しらたまご	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん ごぼう だいこん えのきたけ	634 22.4
17 (木)		★バターロールパン	たらのパーベキューソース ★卵とパン粉のスープ	★ぎゅうにゅう たら とりも たまご ★パルメザンチーズ	★バターロールパン はちみつ さとう あぶら じゃがいも パンこ	しょうが りんご たまねぎ にんにく セロリー にんじん こまつな	549 32.4
18 (金)		★ナシゴレン	★チースポテト ピーンスープ	とりも ★しびえび たまご ★ぎゅうにゅう ベーコン ★チース とりにく	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう あぶら マーガリン じゃがいも ピーファン	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 ほししいたけ キャベツ こまつな	633 25.1
23 (水)		麦ご飯	★魚の黄金焼き けんちん汁	★ぎゅうにゅう ★さけ とうふ	こめ おおむぎ あぶら マヨネーズ (卵なし) こんにやく 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	566 24.2
24 (木)		★ナン	★ドライカレー ★キャラメルポテト	★ぎゅうにゅう ふたひきにく だいたず ★パルメザンチーズ	★ナン ★バター ごむぎこ さつまいも あぶら さとう	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかん トマトピューレ グリーンピース	678 22.6
25 (金)		★さんまご飯	★干草あえ 豆腐と油揚げの味噌汁	さんま ★ぎゅうにゅう あぶらあげ けずりずし とうふ みそ	こめ むぎでんぶ あぶら さとう ★ごま こんにやく ごまあぶら	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	620 22.9
28 (月)		★ハッシュドポークライス	レモンドレッシングサラダ	ふたにく ★クリーム ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ★バター ごむぎこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ もやし きゅうり あかピーマン きびーマン レモン	659 20.3
29 (火)		★照り焼きバーガー	和風ポトフ ぶどうゼリー	かじき ★ぎゅうにゅう とりも ウインナー アガー	★はいがパン かたくりこ ごむぎこ あぶら ざらめ じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ぶどうジュース	658 34.1
30 (水)		ちらし寿司	月見汁 月見みたらし団子	とりも あぶらあげ たまご ★ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ	もちごめ こめ さとう あぶら しらたまご 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 だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	610 21.2

重陽の節句献立

食育の日献立
～インドネシアの料理～

明日は
十五夜献立