



給食献立表 9月



坂町立坂中学校



日 曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	日 曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1 月	給食はお休みです					16 火	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 たくあん和え	牛乳 牛肉 豚肉 生揚げ ちりめん	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく グリンピース 小松菜 もやし たくあん	米 じゃがいも 油 さとう ごま	698 25.8 19.4
2 火						17 水	ごはん 牛乳 鮭の香草焼き カラフルピーマンごま風味 豚肉と春雨のピリ辛卵スープ 梨ゼリー	牛乳 鮭 ちりめん 豚肉 たまご	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ にんじん えのきたけ にら にんにく	米 ごま油 ごま はるさめ 油 かたくり粉 梨ゼリー	710 32.4 17.3
3 水						18 木	小型バターパン 牛乳 皿うどん 蒸ししゅうまいの 甘酢あんかけ	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 かまぼこ しゅうまい	きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ ねぎ	バターパン 皿うどん麺 ごま油 かたくり粉 さとう	877 36.9 37.3
4 木						19 金	(しょうゆごはん) 牛乳 食育の日 あなごめし 厚焼き卵 すまし汁	牛乳 あなご 厚焼き卵 豆腐 かまぼこ	ごぼう にんじん 干しいたけ グリンピース えのきたけ たまねぎ みつば	米 さとう	685 30.4 18.5
5 金						22 月	ごはん 牛乳 筑前煮 ひじきの ごまマヨネーズあえ	牛乳 鶏肉 生揚げ ひじき 油揚げ 鶏ささみ	板こんにゃく にんじん たけのこ ごぼう 干しいたけ キャベツ さやいんげん ブロッコリー	米 じゃがいも 油 さとう ごま マヨネーズ	766 30.5 24.8
8 月	(ごはん) 牛乳 タコライス もずくスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン もずく 豆腐 ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト ピーマン レタス にんにく レモン果汁 たけのこ ねぎ	米 油	774 28.5 24.6	24 水	(ごはん) 牛乳 柳川風井 ツナと野菜のごま和え	牛乳 牛肉 たまご ツナ	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ キャベツ 小松菜	米 さとう ごま	737 29.6 23.7
9 火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 パンバンジー	牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ 鶏ささみ 味付けくらげ	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ にら にんにく しょうが きゅうり	米 油 さとう ごま油 かたくり粉 はるさめ ごま	753 32.4 23.3	25 木	牛乳 ソフト麺のミートソースかけ フルーツ杏仁 チーズ カスタード入りケーキ	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく グリンピース パイン缶 黄桃缶 みかん缶 パナナ	ソフト麺 油 さとう かたくり粉 杏仁豆腐 カスタード入りケーキ	714 25.6 23.1
10 水	給食はお休みです					26 金	ビッグロール ジャム&マーガリン 牛乳 鶏肉とレバーのナッツがらめ かおり和え コーンスープ	牛乳 鶏肉 鶏レバー ベーコン	キャベツ にんじん 青じそ たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし パセリ	ビッグロール ジャム&マーガリン かたくり粉 油 さとう アーモンド じゃがいも	888 37.2 39.0
11 木	ごはん 牛乳 かつおの揚げ煮 しそ昆布和え なすのみそ汁	牛乳 かつお 塩昆布 豆腐 油揚げ 中みそ 白みそ	しょうが キャベツ にんじん 赤しそ なす たまねぎ ねぎ	米 油 さとう ごま油 かたくり粉 ごま	737 31.0 22.3	29 月	(ごはん) 牛乳 ハヤシライス おやこ豆サラダ	牛乳 牛肉 チーズ ハム 大豆	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース 枝豆 とうもろこし キャベツ	米 油 さとう マヨネーズ	771 26.5 27.1
12 金	リッチパン 牛乳 ポークビーンズ 野菜ソテー	牛乳 豚肉 大豆 ウィンナーソーセージ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく 小松菜 キャベツ とうもろこし	リッチパン じゃがいも 油	824 33.6 32.7	30 火	ごはん 牛乳 魚の香味だれかけ 青菜あえ 豆腐の中華スープ煮	牛乳 ホキ 豚肉 豆腐	にんにく しょうが キャベツ にんじん 青菜(広島菜・京菜・大根菜) たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ チンゲン菜	米 かたくり粉 油 さとう ごま油	719 29.8 22.1

* 物資の都合により献立を変更することがあります。