



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 火	(しょうゆごはん) 牛乳 セルフチキンライス 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 レタス キャベツ パセリ	米 油	638 22.6 22.2	14 月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 鶏と春雨のサラダ	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 鶏ささみフレーク 錦糸卵	たまねぎ にんじん だけのこ にら 干ししいたけ こまつな もやし にんにく しょうが	米 さとう ごま油 かたくり粉 はるさめ 白いりごま	844 34.3 23.5
2 水	ごはん 牛乳 五目煮 小松菜ともやしのツナ和え	牛乳 大豆 鶏肉 さつま揚げ 生揚げ ツナ	にんじん ごぼう さやいんげん こまつな もやし	米 こんにゃく じゃがいも さとう 油 白すりごま	668 32.1 19.5	15 火	(ごはん) 牛乳 ポークカレーライス 海藻のサラダ	牛乳 豚肉 チーズ ツナ 海藻ミックス	たまねぎ にんじん もやし きゅうり にんにく	米 じゃがいも 油 さとう ごま油	731 23.9 23.5
3 木	(うどん) 牛乳 冷やしうどん 牛肉コロッケ 冷凍パイ	牛乳 かまぼこ 油揚げ 錦糸卵	干ししいたけ にんじん きゅうり パインアップル	うどん 牛肉コロッケ さとう 油	648 21.9 20.9	16 水	(ビッグロール) 牛乳 セルフフィッシュバーガー マカロニスープ	牛乳 ホキ ベーコン	キャベツ にんじん 青ピーマン たまねぎ ぶなしめじ チンゲンサイ	ビッグロール 油 マカロニ タルタルソース	750 26.4 33.9
4 金	黒糖パン 牛乳 タンドリーチキン ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	たまねぎ にんじん ズッキーニ にんにく マッシュルーム缶 セロリ トマト缶 パセリ	黒糖パン じゃがいも さとう	687 34.6 22.3	17 木	ごはん 牛乳 豚肉と冬瓜の角煮 磯香和え	牛乳 豚肉 生揚げ ちくわ きざみのり	たまねぎ 冬瓜 にんじん ぶなしめじ さやいんげん もやし こまつな しょうが	米 こんにゃく さとう 白すりごま	742 25.0 27.7
7 月	パイパン ジョア(いちご) ポークビーンズ ひじきのサラダ	豚肉 大豆 ひじき ツナ ジョア	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり とうもろこし にんにく	パイパン 油 じゃがいも さとう 白すりごま ごま油	718 29.9 17.9	18 金	小型チーズパン 牛乳 イタリアンスパゲティ フルーツ白玉	牛乳 ウインナー	にんじん たまねぎ 青ピーマン 黄桃缶 みかん缶 パインアップル缶	チーズパン スパゲティ 春夏冬団子	808 25.1 23.9
8 火	ごはん 牛乳 鮭の香草焼き 具だくさんみそ汁	牛乳 鮭 わかめ 木綿豆腐 油揚げ 中みそ 白みそ	えのきたけ たまねぎ にんじん だいこん 葉ねぎ	米	649 35.3 15.9	24 木	ごはん お月見献立 牛乳 さばのピリ辛ソースかけ お月見汁 お月見デザート	牛乳 さば 鶏肉 中みそ 白みそ	たまねぎ にんじん だいこん 葉ねぎ しょうが にんにく	米 さとう 白いりごま さといも 白玉団子 お月見デザート	828 33.9 19.0
9 水	 給食はおやすみです 					25 金	ツイストパン 牛乳 ジャーマンポテト 冬瓜の豆乳スープ	牛乳 ベーコン 中みそ 豆乳 ウインナー	たまねぎ 冬瓜 にんじん ぶなしめじ パセリ	ツイストパン じゃがいも 油	781 25.4 37.0
10 木	(中華麺) 牛乳 冷麺 ゴーヤとポテトのチップス ヨーグルト	牛乳 チキンハム 錦糸卵 ヨーグルト	もやし きゅうり にんじん ゴーヤ	中華麺 油 ポテト 米粉	785 27.6 24.3	28 月	(ごはん) 牛乳 タコライス ワンタンスープ	牛乳 豚ひき肉 くきわかめ ワンタン	たまねぎ にんじん 青ピーマン レタス トマト 葉ねぎ えのきたけ にんにく	米 かたくり粉 油 ごま油	593 20.7 16.2
11 金	(ごはん) 牛乳 親子丼 ちくわと野菜のごま和え	牛乳 鶏肉 卵 かまぼこ ちくわ	たまねぎ にんじん 葉ねぎ こまつな キャベツ	米 さとう かたくり粉 白いりごま 白すりごま	693 29.8 19.4	29 火	ごはん 牛乳 焼き豆腐の中華煮 ハムともやしのナムル	牛乳 豚肉 焼き豆腐 チキンハム	たまねぎ にんじん だけのこ 干ししいたけ さやいんげん もやし きゅうり にんにく	米 油 さとう ごま油 かたくり粉 白いりごま	676 32.5 17.0
						30 水	バターパン 牛乳 じゃがいもの洋風煮 ひじきのごまマヨネーズ	牛乳 ベーコン うずら卵 チーズ ひじき 鶏ささみフレーク	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パセリ	バターパン じゃがいも バター さとう 白すりごま ノンエッグマヨネーズ	847 28.5 44.1

* 物資の都合により献立を変更することがあります。
* 9月9日(水)は、給食はありません。