

9月 給食献立表

中学校
A地区

(一人当たりの平均栄養摂取量)

日にち	曜日	主 食	牛乳	副 食		使われている食品			エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
						主に体を作るもの	主に体の調子を整えるもの	主にエネルギーの もとになるもの		
2	水	呉っ子元気カレー	○	フルーツポンチ	#REF!	ぎゅうにゅう,ぶたにく	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,グリーンピース, パインアップル,もも	こめ,あぶら,じゃがいも, こめこ,さとう, レモンゼリー	803	2.0
3	木	ごはん	○	ホキの甘酢がけ コーンキャベツ 旬菜汁	#REF!	ぎゅうにゅう,ホキ, あぶらあげ,とうふ	キャベツ,とうもろこし,にんじん, ほししいたけ,はくさい, えのきたけ,かいわれだいこん	こめ,でんぶん,こめこ, あぶら,さとう,さといも	702	2.4
4	金	ごはん	○	ホイコーロー サンラータン 冷凍みかん	#REF!	ぎゅうにゅう,ぶたにく, みそ,とりにく,たまご	にんじん,たけのこ,エリンギ, キャベツ,ピーマン, ほししいたけ,もやし,みかん	こめ,あぶら,さとう, はるさめ,でんぶん	731	2.5
7	月	ごはん	○	マーボー豆腐 冬瓜のスープ	#REF!	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ぶたにく,とうふ,みそ, とりにく	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,ねぎ,ほししいたけ, とうがら,かいわれだいこん	こめ,あぶら,さとう, でんぶん	713	2.9
8	火	中華冷麺	○	大学芋	#REF!	ぎゅうにゅう,たまご, ぶたにく	にんじん,きゅうり,もやし	ちゅうかめん,あぶら, さつまいも,ごま,さとう	786	4.0
9	水	ごはん	○	さばのみそ煮 添え野菜 いものこ汁	#REF!	ぎゅうにゅう,さば, みそ,とりにく	しょうが,キャベツ,こまつな, にんじん,ごぼう,だいこん, しめじ,こんにゃく,しろねぎ	こめ,さとう,あぶら, さといも	703	2.4
10	木	ごはん	○	なすのカレー煮 コンソメスープ	#REF!	ぎゅうにゅう,ぶたにく, なまあげ,とりにく	にんにく,たまねぎ,にんじん, なす,えだまめ,キャベツ	こめ,あぶら,さとう, でんぶん,マカロニ	703	2.2
11	金	麦ごはん	○	筑前煮 かきたま汁 味付けのり	#REF!	ぎゅうにゅう,とりにく, たまご,のり	たけのこ,にんじん,こんにゃく, ほししいたけ,さやいんげん, たまねぎ,かいわれだいこん	こめ,おおむぎ, さといも,あぶら, さとう,でんぶん	712	2.4
14	月	ごはん	○	生揚げの中華煮 海藻サラダ	#REF!	ぎゅうにゅう,ぶたにく, なまあげ,まぐろ,わかめ, こんぶ,あかさくらそう, くさわかめ,しろすぎのり	にんにく,しょうが,ほししいたけ, たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ, キャベツ,きゅうり,とうもろこし	こめ,ごまあぶら, さとう,でんぶん	729	2.4
15	火	ごはん	○	赤魚の天ぷら まごわやさしい煮 すまし汁	#REF!	ぎゅうにゅう,あかうお, あげはん,こんぶ,だいず,ふ	にんじん,ごぼう,ほししいたけ, こんにゃく,さやいんげん, たまねぎ,えのきたけ, かいわれだいこん	こめ,てんぷらこ,あぶら, さといも,ごま, ごまあぶら,さとう	738	2.3
16	水	パン	○	SDGsビーフン ビーンズサラダ ぶどう	#REF!	ぎゅうにゅう,ベーコン, たこ,あかいんげんまめ, あおえんどうまめ ひよこまめ,まぐろ	にんにく,たまねぎ,トマト, グリーンアスパラガス,キャベツ, えだまめ,とうもろこし,ぶどう	パン,ビーフン,あぶら, オリーブあぶら,さとう	715	3.4
17	木	いわしの蒲焼丼	○	さわやかあえ みそ汁	#REF!	ぎゅうにゅう,いわし, あぶらあげ,みそ	しょうが,にんじん,キャベツ, きゅうり,レモン,たまねぎ,ねぎ	こめ,でんぶん,あぶら, さとう,じゃがいも	764	3.0
18	金	ドライカレー	○	ヘルシースープ ヨーグルト	#REF!	ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいず,とりにく, ヨーグルト	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,ピーマン,セロリ, キャベツ	こめ,あぶら,さとう, ごま,じゃがいも	779	2.7
24	木	ごはん	○	ユーリンチー キャベツの蒸し煮 わかめスープ	#REF!	ぎゅうにゅう,とりにく, わかめ	しろねぎ,キャベツ,にんじん, たまねぎ,かいわれだいこん	こめ,でんぶん, あぶら,さとう	757	2.4
25	金	かぼちゃそぼろ ごはん	○	月見汁 月見ゼリー	#REF!	ぎゅうにゅう,とりにく, たまご,あぶらあげ,みそ	にんじん,かぼちゃ,さやいんげん, たまねぎ,しめじ,ねぎ	こめ,あぶら,さとう, さといも,しらたまだんご, つきみゼリー	784	3.0
28	月	ごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ 柿なます 五目みそ汁	#REF!	ぎゅうにゅう,ししゃも, あおのりこ,ぶたにく, わかめ,みそ	だいこん,にんじん,かき, しょうが,たまねぎ, とうもろこし,ねぎ	こめ,てんぷらこ, あぶら,さとう,じゃがいも	724	2.6
29	火	ごはん	○	チリコンカン 野菜ソテー	#REF!	ぎゅうにゅう,とりにく, あかいんげんまめ, あおえんどうまめ, ひよこまめ,ベーコン	にんにく,たまねぎ,にんじん, トマト,キャベツ, あかピーマン,とうもろこし	こめ,あぶら	717	2.2
30	水	親子丼	○	けんちん汁	#REF!	ぎゅうにゅう,とりにく, たまご,あぶらあげ,とうふ	にんじん,たまねぎ, かいわれだいこん,ごぼう, だいこん,こんにゃく, しめじ,ねぎ	こめ,さとう, さといも,ごまあぶら	738	2.8

※物資の都合により、献立および食材を変更する場合があります。

日本食品標準成分表(八訂)により算出

今月の給食費 300 (円) × 18 (回) = 5,400 (円)