

令和6年09月			中		予定献立表				児童中学校			
日付	献立名	エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	エネルギー(kcal)						
8月28日(水)	ドッグサンド 牛乳 コンメスープ 乳酸菌飲料	〇コッペパン 〇じゃがいも	〇荒びきウインナー 〇牛乳 〇ベーコン 〇レンズ豆 水煮 〇乳酸菌飲料	〇キャベツ 〇たまねぎ 〇にんじん	〇パン生代(グラス)＊ 〇加工質(グラス分)＊ け) 〇加工質(スライス焼) 〇ケチャップ 〇ウスターソース 〇カレー粉 〇チキン スープストック	735 27.7						
29日(木)	なすのみそ豚丼 牛乳 野菜のレモン酢炒め 冷凍みかん	〇精白米 〇ごま油 〇上白糖 〇でん粉	〇豚肉もも 〇中みそ 〇赤みそ 〇牛乳 〇しらす干し小	〇にんにく 〇しょうが 〇なす 〇たまねぎ 〇白ねぎ 〇きゅうり 〇レモン 果汁 〇冷凍みかん	〇しょうゆ 〇酒 〇みりん＊ 〇酢	707 28						
30日(金)	ごはん 牛乳 マーボ豆腐 揚げ春巻き 中華の炒めもの	〇精白米 〇サラダ油 〇上白糖 〇でん粉 〇油 〇ごま油	〇牛乳 〇豆腐 〇牛肉ミンチ 〇豚肉ももミンチ 〇赤みそ	〇にんにく 〇しょうが 〇にんじん 〇ねぎ 〇たまねぎ 〇ねぎ 〇りょうとうもろ し 〇きくらげ	〇オイスターソース 〇しょうゆ 〇トウバン ジャン 〇替巻き 〇洋からし 粉 〇食塩	876 32.6						
9月2日(月)	ぶっかけうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 大豆とわかめの酢の物 小魚と芋の甘がらめ	〇学校給食用うどん 〇小麦粉 〇油 〇上白糖 〇ごま油	〇もみのり 〇佃煮 〇牛乳 〇ちくわ 〇青のり粉 〇大豆水煮 〇塩蔵わかめ 〇いもけんぴ バリッシュ	〇たまねぎ 〇しょうが 〇ねぎ 〇にんじん 〇えのぎ 〇たまねぎ 〇ねぎ	〇加工質(グラス分けめん) 〇しょうゆ 〇みりん＊ 〇水 〇削りだし(だし) 〇だし昆布 〇酢	736 29.2						
3日(火)	ごはん 牛乳 さばのぶり焼 五目煮 えのきたけのみそ汁	〇精白米 〇上白糖 〇ごま油 〇こんにゃく	〇牛乳 〇さば 〇若鶏肉 むねき 〇さみ 〇大豆水煮 〇さつま揚げ 〇油揚げ 〇豆腐 〇白みそ 〇中みそ	〇たまねぎ 〇しょうが 〇ねぎ 〇にんじん 〇えのぎ 〇たまねぎ 〇ねぎ	〇加工質 〇しょうゆ 〇みりん＊ 〇水 〇削りだし(だし) 〇だし昆布 〇酢	799 37.6						
4日(水)	パン 牛乳 あじのトマトソースかけ 鶏肉のから揚げ クーブイリチー(昆布の炒めもの) ブルーベリージャム	〇コッペパン 〇小麦粉 〇サラダ油 〇じゃがいも	〇牛乳 〇あじ 〇切身 〇ベーコン 〇冷凍手毬豆	〇たまねぎ 〇しょうが 〇ねぎ 〇にんじん 〇えのぎ 〇たまねぎ 〇ねぎ	〇パン生代(グラス)＊ 〇加工質(グラス分)＊ け) 〇加工質(丸パン) 〇食塩 〇しょうゆ 〇チキン スープストック	736 34.6						
5日(木)	キーマカレー 牛乳 小松菜とコーンのサラダ ブルーヨーグルト	〇精白米 〇サラダ油	〇豚肉ももミンチ 〇豚レバー チップ 〇大豆ひき肉 〇ひよこ豆粗挽き 〇牛乳 〇ヨーグルト(鉄強化)	〇しょうが 〇にんにく 〇にんじん 〇たまねぎ 〇たまねぎ 〇ねぎ 〇にんじん 〇えのぎ 〇たまねぎ 〇ねぎ	〇赤ワイン 〇カレー粉 〇ローリエ 〇ケチャップ 〇カレーパウダー 〇ウスターソース 〇食塩 〇しょうゆ 〇水 〇ノンオイルドレッシング 1リットル	808 32.2						
6日(金)	ごはん 牛乳 豆腐チャンプルー 豚肉のから揚げ クーブイリチー(昆布の炒めもの)	〇精白米 〇ごま油 〇ピーン 〇上白糖 〇でん粉 〇油	〇牛乳 〇焼き豚 〇豆腐 〇中みそ 〇豚肉もも角切り 〇刻み昆布	〇にんにく 〇しょうが 〇ねぎ 〇にんじん 〇えのぎ 〇たまねぎ 〇ねぎ	〇しょうゆ 〇みりん＊ 〇酒 〇煮干し(だし) 〇水	807 38						
9日(月)	ごはん 牛乳 きびなごフライ いそ煮 なすと油揚げのみそ汁	〇精白米 〇油 〇つきこんにゃく 〇上白糖 〇ごま油	〇牛乳 〇きびなご 〇カリカリ フライ 〇ひじき 〇さつま揚げ 〇油揚げ 〇中みそ 〇赤みそ	〇にんにく 〇しょうが 〇ねぎ 〇にんじん 〇えのぎ 〇たまねぎ 〇ねぎ	〇しょうゆ 〇みりん＊ 〇酒 〇煮干し(だし) 〇水	707 24.5						
10日(火)	ピザンバ 牛乳 わかめスープ 冷凍みかん	〇精白米 〇ごま油 〇上白糖	〇牛乳 〇もも 〇細切り 〇赤みそ 〇牛乳 〇豆腐 〇塩蔵わかめ	〇にんにく 〇しょうが 〇ねぎ 〇にんじん 〇えのぎ 〇たまねぎ 〇ねぎ	〇酒 〇しょうゆ 〇トウバン ジャン 〇みりん ＊ 〇酢 〇チキン スープストック 〇白 〇水 〇中華 スープストック	718 28.7						
11日(水)	ソーイブレッド 牛乳 若鶏の香草焼き キャベツとコーンのサラダ ピーズスープ	〇ソーイブレッド 〇サラダ油	〇牛乳 〇若鶏肉もも カツ用 〇ベーコン 〇ミックス ピーズ 〇レンズ豆 水煮	〇にんにく 〇しょうが 〇ねぎ 〇にんじん 〇えのぎ 〇たまねぎ 〇ねぎ	〇パン生代(グラス)＊ 〇加工質(グラス分)＊ け) 〇加工質(丸パン) 〇食塩 〇しょうゆ 〇白 〇しょうゆ 〇白ワイン 〇ケチャップ 〇ウスター ソース 〇デミグラス ソース 〇水 〇パスタ ストック	723 35						
12日(木)	ボークハヤシライス 牛乳 野菜のソテー ブルー	〇精白米 〇サラダ油 〇じゃがいも	〇豚肉もも 〇牛乳 〇ミックス ピーズ	〇たまねぎ 〇にんにく 〇にんじん 〇たまねぎ 〇たまねぎ 〇ねぎ 〇にんじん 〇えのぎ 〇たまねぎ 〇ねぎ	〇赤ワイン 〇ローリエ 〇食塩 〇しょうゆ 〇白 〇ハヤシ パウダー 〇ケチャップ 〇ウスター ソース 〇デミグラス ソース 〇水 〇パスタ ストック	794 27.5						
13日(金)	玄米入りごはん 牛乳 ままかりの酢漬け 大豆あえ かぼちゃのみそ汁	〇アルファ化玄米 〇精白米 〇油 〇上白糖	〇牛乳 〇ままかり 粉付き 〇だいず タイス 〇油揚げ 〇中みそ 〇赤みそ	〇しょうが 〇キャベツ 〇たまねぎ 〇にんじん 〇えのぎ 〇たまねぎ 〇ねぎ	〇加工質(玄米加工質)＊ 〇しょうゆ 〇酢 〇煮干し(だし) 〇水	737 29.4						
17日(火)	ごはん 牛乳 若鶏の梅みそかけ たきあわせ うずらたまごのどろろ汁 月見だんご	〇精白米 〇上白糖 〇さといも 冷凍 〇月見団子	〇牛乳 〇若鶏肉もも カツ用 〇中みそ 〇白みそ 〇冷凍 ミニ厚揚げ 〇うずら 卵水煮 〇どろろ 昆布 小袋	〇ねり 梅 〇ごぼう 〇にんじん 〇冷凍 さやいんげん 〇たまねぎ 〇えのぎ 〇たまねぎ 〇ねぎ	〇食塩 〇酒 〇しょうゆ 〇水 〇削りだし (だし) 〇だし昆布	771 30.4						
18日(水)	パン 牛乳 マーボートマト しめじの炒めもの ネーブル	〇コッペパン 〇サラダ油 〇上白糖 〇でん粉	〇牛乳 〇豚肉もも ミンチ 〇大豆ひき肉(鉄強化) 〇豆腐 〇赤みそ	〇トマト 〇しょうが 〇マッシュ ルーム 〇レトルト 〇たけのこ ゆで 〇にんじん 〇たまねぎ 〇キャベツ 〇りょうとうもろ やし 〇しめじ 〇ネーブル	〇パン生代(グラス)＊ 〇加工質(グラス分)＊ け) 〇トウバン ジャン 〇しょうゆ 〇食塩	718 40.3						
19日(木)	ごはん 牛乳 さわらの薬味ソースかけ もやしの炒めもの 茎わかめのみそ汁	〇精白米 〇ごま油 〇上白糖 〇サラダ油 〇じゃがいも	〇牛乳 〇さわか 〇豆腐 〇塩蔵 くきわかめ 〇中みそ 〇白みそ	〇ねぎ 〇しょうが 〇たまねぎ 〇にんじん 〇えのぎ 〇たまねぎ 〇ねぎ	〇食塩 〇しょうゆ 〇白 〇しょうゆ 〇みりん＊ 〇酒 〇水 〇煮干し(だし)	710 32.5						
24日(火)	ごはん 牛乳 肉じゃが 干草あえ(炒め) いそわかめふりかけ	〇精白米 〇サラダ油 〇じゃがいも 〇米こんにゃく 〇上白糖	〇牛乳 〇豚肉もも 〇うるめ いわし(丸干し) 〇トッピング いそわかめ	〇にんじん 〇たまねぎ 〇キャベツ 〇たまねぎ 〇にんじん 〇えのぎ 〇たまねぎ 〇ねぎ	〇しょうゆ 〇酒 〇みりん＊ 〇水	716 31.4						
25日(水)	パン 牛乳 なすとじゃがいものミートソース焼き 野菜スープ 日向夏ゼリー	〇コッペパン 〇じゃがいも 〇サラダ油	〇牛乳 〇牛肉 ミンチ 〇豚肉もも ミンチ 〇豚レバー チップ 〇大豆ひき肉 〇ミックス チーズ 〇ベーコン 〇レンズ豆 水煮	〇なす 〇しょうが 〇にんにく 〇たまねぎ 〇青ピーマン 〇にんじん 〇ホー ルコーン 冷凍 〇キャベツ 〇日向夏 ゼリー	〇パン生代(グラス)＊ 〇加工質(グラス分)＊ け) 〇加工質(丸パン) 〇赤ワイン 〇ケチャップ 〇ウスターソース 〇食塩 〇しょうゆ 〇白 〇ハヤシ パウダー 〇紙カップ 小判＊ 〇しょうゆ 〇チキン スープストック	742 32.7						
26日(木)	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ キムチスープ	〇精白米 〇サラダ油 〇上白糖 〇ごま油	〇牛乳 〇豚肉 ロースカツ用 〇豆腐	〇白ねぎ 〇にんじん 〇キャベツ 〇たまねぎ 〇にんにく 〇しょうが 〇りょうとうもろ やし 〇チンゲン サイ 〇はい きムチ	〇コチュジャン 〇みりん＊ 〇しょうゆ 〇食塩 〇しょうゆ 〇白 〇チキン スープ 〇水	729 28.9						
27日(金)	ごはん 牛乳 さんまの煮付け 豆平餅 豆腐のすまし汁	〇精白米 〇上白糖 〇つきこ ん にやく 〇サラダ油 〇ごま油	〇牛乳 〇さんま 〇ひじき 〇さつま揚げ 〇豆腐 〇塩蔵わかめ	〇しょうが 〇ごぼう 〇にんじん 〇たまねぎ 〇ねぎ	〇しょうゆ 〇酒 〇みりん＊ 〇酢 〇食塩 〇削りだし(だし) 〇だし昆布 〇水	750 29.1						