

令和5年8・9月		中		予定献立表				児島中学校	
日付	献立名	食品の主なはたらき							
		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				
8月28日(月)	ごはん 牛乳 さばのぶり焼き ひじきの炒め物 えのきだけのみそ汁	○精白米 110.00 ○上白糖 1.00 ○上白糖 1.00 ○サラダ油 0.50	○牛乳 206.00 ○さば 60.00 ○ひじき 1.50 ○しらす干し 小 4.00 ○油揚げ 5.00 ○豆腐 25.00 ○白みそ 4.00 ○中みそ 7.00	○キャベツ 40.00 ○にんじん 10.00 ○たまねぎ 25.00 ○えのきたけ 12.00 ○切干しだいこん 5.00 ○ねぎ 7.00	○しょうゆ 1.40 ○みりん * 1.50 ○トウバンジャン 0.10 ○しょうゆ 1.80 ○煮干し(だし) 4.00 ○水 100.00	754			
29日(火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 揚げごぼう 中華炒め 乳酸菌飲料	○精白米 110.00 ○サラダ油 0.50 ○上白糖 1.00 ○でん粉 1.00 ○油 3.00 ○上白糖 0.60 ○ごま油 0.60	○牛乳 206.00 ○豆腐 90.00 ○牛肉ミンチ 15.00 ○豚肉ももミンチ 15.00 ○赤みそ 7.00 ○乳酸菌飲料 80.00	○にんにく 0.30 ○にんじん 20.00 ○乾しいたけ 1.00 ○たまねぎ 50.00 ○ねぎ 10.00 ○たけのこ 切て 15.00 ○キャベツ 30.00 ○りよくとらやま 25.00 ○きくらげ 1.20	○オイスターソース 0.30 ○トウバンジャン 0.30 ○冷凍さやぶら 34.00 ○しょうゆ 2.00	846			
30日(水)	照り焼きチーズバーガー 牛乳 かぼちゃのポタージュ	○コッペパン 80.00 ○上白糖 1.50 ○でん粉 0.40 ○サラダ油 0.50 ○じゃがいも 30.00	○スライスチーズ 16.00 ○牛乳 206.00 ○ベーコン 8.00 ○調整豆乳 30.00	○しょうが 0.30 ○キャベツ 45.00 ○たまねぎ 60.00 ○かぼちゃペースト 冷凍 30.00 ○パセリ 0.80	○パン袋代(クラス) * 1.00 ○加工賃(クラス分け) 10.00 ○加工賃(スライス機) 10.00 ○加工賃(丸パン) 10.00 ○ハンバーグ 冷凍 60.00 ○しょうゆ 3.00 ○みりん * 1.50 ○水 1.50 ○食塩 0.30 ○こしょう 白 0.02 ○チキンブイヨン 12.00 ○水 80.00	793			
31日(木)	なすみそ丼 牛乳 野菜のレモン炒め	○精白米 110.00 ○ごま油 0.40 ○上白糖 2.50 ○でん粉 0.20 ○上白糖 1.00	○豚肉もも 45.00 ○中みそ 2.00 ○赤みそ 6.00 ○牛乳 206.00 ○塩蔵わかめ 3.00 ○しらす干し 小 4.00	○にんにく 0.20 ○しょうが 0.10 ○なす 50.00 ○たまねぎ 40.00 ○にんじん 10.00 ○青ピーマン 10.00 ○キャベツ 30.00 ○白ねぎ 5.00 ○キャベツ 35.00 ○にんじん 7.00 ○きゅうり 10.00 ○レモン 3.00 ○冷凍みかん 70.00	○しょうゆ 1.00 ○酒 1.00 ○みりん * 1.20 ○しょうゆ 2.00 ○酢 1.00	705			
9月1日(金)	ハヤシライス 牛乳 キャベツともやしの炒め物	○精白米 110.00 ○サラダ油 0.50 ○じゃがいも 60.00 ○サラダ油 0.60	○牛肉スライス 40.00 ○粉チーズ 2.00 ○牛乳 206.00	○にんにく 0.30 ○たまねぎ 70.00 ○にんじん 20.00 ○グリーンピース 冷凍 7.00 ○キャベツ 30.00 ○りよくとらやま 30.00 ○にんじん 8.00	○ローリエ 0.02 ○食塩 0.30 ○こしょう 白 0.02 ○ハヤシライス 10.00 ○ケチャップ 6.00 ○オウスターソース 3.00 ○赤ワイン 1.00 ○デミグラスソース 5.00 ○水 50.00 ○食塩 0.30 ○こしょう 白 0.03 ○しょうゆ 0.50	735			
4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 小魚のカレー風味(缶袋)	○学校給食用うどん 110.00 ○小麦粉 9.00 ○油 5.00 ○上白糖 0.50 ○ごま油 0.50	○ちくわ 30.00 ○青のり粉 0.20 ○だし 10.00 ○塩蔵わかめ 3.00 ○しらす干し 小 2.00 ○カレーパウダー 5.00	○たまねぎ 5.00 ○しょうが 1.00 ○ねぎ 10.00 ○にんじん 10.00 ○きゅうり 25.00	○加工賃(クラス分けめん) 10.00 ○しょうゆ 9.80 ○みりん * 10.00 ○水 90.00 ○削りぶし(だし) 4.00 ○だし昆布 0.50 ○水 5.00 ○しょうゆ 2.00 ○酢 3.00	742			
5日(火)	豚丼 牛乳 キャベツのおかか炒め 冷凍みかん	○精白米 110.00 ○サラダ油 0.50 ○上白糖 1.50 ○糸こんにゃく 20.00 ○上白糖 3.00	○豚肉肩 50.00 ○牛乳 206.00 ○糸がつつお 2.00	○たまねぎ 50.00 ○ごぼう 30.00 ○にんじん 20.00 ○ねぎ 15.00 ○キャベツ 50.00 ○にんじん 8.00 ○冷凍みかん 70.00	○酒 1.00 ○しょうゆ 2.50 ○みりん * 1.00 ○しょうゆ 7.00 ○削りぶし(だし) 3.00 ○水 40.00 ○しょうゆ 1.80	736			
6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(炒め) コンソメスープ	○ソーイブレッド 80.00 ○上白糖 1.00 ○サラダ油 0.50 ○じゃがいも 20.00	○牛乳 206.00 ○若鶏肉もも カツ用 70.00 ○ベーコン 8.00 ○レンズ豆 水煮 10.00	○にんにく 0.30 ○ローズマリー(パウダー) 0.03 ○レモン 果汁 0.50 ○キャベツ 40.00 ○ホールコーン 冷凍 15.00 ○にんじん 10.00 ○たまねぎ 30.00 ○にんじん 10.00 ○キャベツ 20.00 ○パセリ 1.00	○パン袋代(クラス) * 1.00 ○加工賃(クラス分け) 10.00 ○加工賃(丸パン) 10.00 ○食塩 0.10 ○こしょう 白 0.02 ○しょうゆ 2.00 ○白ワイン 1.50 ○パスタ 粉 0.02 ○食塩 0.30 ○こしょう 白 0.03 ○チキンブイヨン 10.00 ○食塩 0.20 ○こしょう 白 0.04 ○しょうゆ 3.00 ○水 95.00	732			
7日(木)	キーマカレー 牛乳 寒天サラダ ブルーベリーヨーグルト	○精白米 110.00 ○サラダ油 0.50	○豚肉ももミンチ 20.00 ○豚レバーチップ 10.00 ○牛肉ミンチ 25.00 ○大豆ひき肉 10.00 ○ひよこ豆粗挽き 10.00 ○牛乳 206.00 ○サラダ用寒天 1.00 ○塩蔵きわかめ 5.00 ○ヨーグルト(鉄強化) 75.00	○しょうが 0.50 ○にんにく 0.50 ○にんじん 10.00 ○たまねぎ 80.00 ○なす 20.00 ○青ピーマン 6.00 ○きゅうり 10.00 ○キャベツ 20.00 ○りよくとらやま 20.00	○ケチャップ 12.00 ○カレー粉 5.00 ○赤ワイン 1.20 ○オウスターソース 1.00 ○カレー粉 0.40 ○ターメリック 0.05 ○グラママサラ 0.03 ○ローリエ 0.01 ○食塩 0.20 ○こしょう 白 0.02 ○水 10.00 ○和風ドレッシング 1リットル 5.00	816			
8日(金)	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	○精白米 110.00 ○油 4.00 ○つきこんにゃく 15.00 ○上白糖 2.00 ○ごま油 0.50	○牛乳 206.00 ○きびなごのカリフリライ 40.00 ○ひじき 3.00 ○さつま揚げ 8.00 ○油揚げ 10.00 ○中みそ 7.00 ○赤みそ 3.00	○にんじん 10.00 ○ごぼう 15.00 ○冷凍さやいんげん 6.00 ○なす 30.00 ○にんじん 10.00 ○たまねぎ 25.00 ○えのきたけ 10.00 ○ねぎ 7.00	○しょうゆ 2.50 ○みりん * 1.00 ○酒 1.20 ○煮干し(だし) 4.00 ○水 98.00	746			
11日(月)	玄米入りごはん 牛乳 ままかりの酢漬け 大豆炒め かぼちゃのみそ汁	○アルファ化玄米 14.00 ○精白米 90.00 ○油 4.00 ○上白糖 1.50 ○上白糖 1.00	○牛乳 206.00 ○ままかり粉付き 50.00 ○だしすだす 4.00 ○油揚げ 10.00 ○中みそ 4.00 ○赤みそ 5.00	○しょうが 1.50 ○キャベツ 25.00 ○こまつな 15.00 ○りよくとらやま 25.00 ○かぼちゃ 30.00 ○たまねぎ 35.00 ○しめじ 10.00 ○ねぎ 7.00	○加工賃(玄米加工賃) * 10.00 ○しょうゆ 2.50 ○酢 2.50 ○しょうゆ 2.50 ○煮干し(だし) 4.00 ○水 100.00	745			
12日(火)	ピビンバ 牛乳 わかめスープ 冷凍みかん	○精白米 110.00 ○ごま油 0.30 ○上白糖 1.50 ○上白糖 3.00 ○ごま油 0.80 ○ごま油 0.80	○牛肉もも細切り 50.00 ○短冊いか 冷凍 15.00 ○赤みそ 5.00 ○牛乳 206.00 ○豆腐 30.00 ○塩蔵わかめ 4.00	○にんじん 15.00 ○チンゲンサイ 30.00 ○りよくとらやま 25.00 ○せんまい 水煮 10.00 ○しょうが 1.00 ○にんにく 0.40 ○たまねぎ 20.00 ○にんじん 5.00 ○たけのこ 切て 20.00 ○ねぎ 7.00 ○冷凍みかん 70.00	○酒 2.00 ○しょうゆ 1.50 ○酒 1.00 ○酒 0.80 ○しょうゆ 1.50 ○トウバンジャン 0.40 ○みりん * 1.50 ○酢 2.00 ○チキンブイヨン 10.00 ○しょうゆ 3.00 ○食塩 0.30 ○こしょう 白 0.02 ○水 95.00	735			
13日(水)	パン 牛乳 おじのトマトソースかけ ざっぱりマッシュ とうがらしスープ ブルーベリージャム	○コッペパン 80.00 ○でん粉 6.00 ○油 7.00 ○オリーブ油 0.50 ○じゃがいも 70.00 ○バター 1.20	○牛乳 206.00 ○あじ 切身 70.00 ○ベーコン 8.00 ○冷凍手豆 10.00	○ダイストマト 15.00 ○たまねぎ 15.00 ○セロリ 5.00 ○にんにく 0.15 ○冬瓜 40.00 ○にんじん 10.00 ○たまねぎ 20.00 ○しめじ 10.00 ○ブルーベリー ジャム 15.00	○パン袋代(クラス) * 1.00 ○加工賃(クラス分け) 10.00 ○加工賃(丸パン) 10.00 ○食塩 0.10 ○こしょう 白 0.01 ○食塩 0.10 ○こしょう 白 0.02 ○食塩 0.20 ○こしょう 白 0.04 ○食塩 0.30 ○こしょう 白 0.03 ○しょうゆ 3.00 ○チキンブイヨン 10.00 ○水 90.00	801			
14日(木)	ごはん 牛乳 マーボーなす 中華の炒め物 ネーブル	○精白米 110.00 ○サラダ油 0.50 ○上白糖 1.00 ○でん粉 0.50 ○ごま油 0.50 ○サラダ油 0.40	○牛乳 206.00 ○牛肉ミンチ 20.00 ○豚肉ももミンチ 10.00 ○豚レバーチップ 10.00 ○豆腐 70.00 ○赤みそ 5.00 ○ローズハム千切り 15.00	○なす 40.00 ○乾しいたけ 1.00 ○たけのこ 切て 15.00 ○にんじん 10.00 ○たまねぎ 40.00 ○にんにく 0.30 ○ねぎ 7.00 ○きゅうり 10.00 ○りよくとらやま 30.00 ○キャベツ 20.00 ○きくらげ 1.00 ○ネーブル 40.00	○トウバンジャン 0.30 ○しょうゆ 1.50 ○オイスターソース 0.50 ○中華ドレッシング 1リットル 5.00	772			
15日(金)	ごはん 牛乳 豆腐チャンプルー 豚肉のから揚げ クレープ(リネー(昆布の炒め物))	○精白米 100.00 ○ごま油 0.50 ○ピーンツ 7.00 ○上白糖 0.80 ○でん粉 6.00 ○油 5.00 ○上白糖 0.50	○牛乳 206.00 ○さわか 15.00 ○豆腐 80.00 ○中みそ 4.00 ○豚肉もも角切り 60.00 ○刻み昆布 1.20	○にんじん 15.00 ○りよくとらやま 35.00 ○たまねぎ 45.00 ○にんじん 15.00 ○キャベツ 30.00 ○きゅうり 20.00 ○にんじん 10.00 ○シイクワシャー 果汁 1.00	○こしょう 白 0.02 ○しょうゆ 2.00 ○食塩 0.20 ○こしょう 白 0.02 ○しょうゆ 2.00	806			
19日(火)	ごはん 牛乳 肉じゃが 丸干し 本草炒め いそわかめふりかけ	○精白米 110.00 ○サラダ油 0.50 ○じゃがいも 70.00 ○糸こんにゃく 15.00 ○上白糖 2.50 ○上白糖 0.50 ○サラダ油 0.40	○牛乳 206.00 ○牛肉スライス 35.00 ○うるめいわし(丸干し) 15.00 ○トッピングいそわかめ 2.50	○にんじん 20.00 ○たまねぎ 50.00 ○冷凍さやいんげん 10.00 ○キャベツ 25.00 ○こまつな 20.00 ○りよくとらやま 20.00 ○にんじん 5.00	○しょうゆ 5.50 ○酒 1.00 ○みりん * 1.00 ○水 10.00 ○しょうゆ 2.50	711			
20日(水)	バターロール 牛乳 ホークビーンズ グリーンサラダ ネーブル	○バターロールパン 80.00 ○サラダ油 0.50 ○じゃがいも 50.00 ○上白糖 2.00	○牛乳 206.00 ○ベーコン 5.00 ○豚肉もも 20.00 ○だし 15.00	○にんじん 20.00 ○たまねぎ 40.00 ○キャベツ 40.00 ○ツツジューム レトルト 10.00 ○キャベツ 40.00 ○きゅうり 15.00 ○にんじん 8.00 ○ホールコーン 冷凍 9.60 ○ネーブル 40.00	○パン袋代(クラス) * 1.00 ○加工賃(クラス分け) 10.00 ○赤ワイン 1.00 ○ローリエ 0.02 ○食塩 0.30 ○こしょう 白 0.02 ○スーパーストック 0.20 ○ブルーレー 5.00 ○ケチャップ 7.00 ○オウスターソース 3.00 ○水 25.00 ○フレンチドレッシング 10g 10.00	819			
21日(木)	ごはん 牛乳 さわらの美味ソースかけ もやしのからし炒め 豆腐のすまし汁	○精白米 100.00 ○ごま油 0.20 ○上白糖 0.50	○牛乳 206.00 ○さわら 70.00 ○豆腐 35.00 ○塩蔵わかめ 3.00	○ねぎ 5.00 ○しょうが 1.20 ○こまつな 25.00 ○りよくとらやま 25.00 ○にんじん 5.00 ○切干しだいこん 2.00 ○にんじん 10.00 ○たまねぎ 20.00 ○えのきたけ 8.00 ○ねぎ 7.00	○食塩 0.10 ○こしょう 白 0.02 ○しょうゆ 2.00 ○みりん * 2.00 ○酒 1.50 ○水 1.20 ○しょうゆ 2.00 ○洋からし 粉 0.20 ○酢 2.00 ○食塩 0.30 ○しょうゆ 3.00 ○削りぶし(だし) 4.00 ○だし昆布 0.50 ○水 110.00	659			
25日(月)	シーフードスパゲッティ 牛乳 キャベツのソテー オレンジマフィン	○ソフトめん 110.00 ○サラダ油 0.50 ○サラダ油 0.60 ○小麦粉 10.00 ○ホットケーキミックス 13.00 ○上白糖 5.00 ○マーガリン調理用 3.00	○短冊いか 冷凍 20.00 ○えび 冷凍 20.00 ○ベーコン 10.00 ○粉チーズ 3.00 ○調理用牛乳 30.00 ○牛乳 206.00 ○調理用牛乳 10.00 ○卵 10.00	○たまねぎ 70.00 ○にんじん 20.00 ○マッシュルーム レトルト 15.00 ○パセリ 1.00 ○にんにく 0.15 ○キャベツ 40.00 ○にんじん 10.00 ○ホールコーン 冷凍 20.00 ○トランペオレンジ 12.00	○加工賃(クラス分けめん) 10.00 ○食塩 0.30 ○こしょう 白 0.03 ○ホワイトル 8.00 ○クリームポタージュ 3.00 ○水 50.00 ○食塩 0.20 ○こしょう 白 0.03 ○しょうゆ 0.80 ○ベーキングパウダー 0.40 ○紙カップ 12A * 10.00	925			
26日(火)	ごはん 牛乳 いかの生薬油かけ 金平餅 さつまいものみそ汁	○精白米 100.00 ○でん粉 4.50 ○油 4.00 ○上白糖 2.00 ○つきこんにゃく 15.00 ○サラダ油 0.40 ○上白糖 1.50 ○ごま油 0.60 ○さつまいも 30.00	○牛乳 206.00 ○いか切身 70.00 ○ひじき 1.50 ○さつま揚げ 10.00 ○油揚げ 10.00 ○中みそ 6.00 ○赤みそ 4.00	○しょうが 1.00 ○ごぼう 30.00 ○にんじん 5.00 ○にんじん 10.00 ○たまねぎ 20.00 ○しめじ 10.00 ○ねぎ 7.00	○食塩 0.10 ○しょうゆ 2.00 ○酒 1.00 ○水 2.00 ○酢 1.50 ○酒 1.50 ○しょうゆ 2.50 ○煮干し(だし) 4.00 ○水 98.00	758			
27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	○コッペパン 80.00 ○じゃがいも 50.00 ○サラダ油 0.50	○牛乳 206.00 ○牛肉ミンチ 10.00 ○豚肉ももミンチ 10.00 ○豚レバーチップ 5.00 ○大豆ひき肉 5.00 ○ミックスチーズ 20.00 ○ベーコン 5.00 ○レンズ豆 水煮 10.00	○なす 20.00 ○しょうが 0.20 ○にんにく 0.20 ○たまねぎ 20.00 ○青ピーマン 5.00 ○にんじん 10.00 ○たまねぎ 25.00 ○ホールコーン 冷凍 10.00 ○キャベツ 30.00 ○日向夏ゼリー 40.00	○パン袋代(クラス) * 1.00 ○加工賃(クラス分け) 10.00 ○赤ワイン 1.00 ○赤ワイン 0.30 ○ケチャップ 6.00 ○オウスターソース 1.00 ○食塩 0.15 ○こしょう 白 0.01 ○ハヤシライス 1.50 ○紙カップ 小判 * 10.00 ○食塩 0.30 ○こしょう 白 0.02 ○しょうゆ 3.00 ○チキンブイヨン 10.00 ○水 98.00	748			
28日(木)	ごはん 牛乳 肉野菜炒め キムチスープ 冷凍みかん	○精白米 110.00 ○サラダ油 0.50 ○上白糖 2.00 ○ごま油 0.50	○牛乳 206.00 ○豚肉ロースカツ用 60.00 ○ベーコン 5.00 ○豆腐 25.00	○おねぎ 5.00 ○にんじん 20.00 ○キャベツ 40.00 ○青ピーマン 15.00 ○すりおろしりんご 5.00 ○たまねぎ 7.00 ○にんにく 0.40 ○しょうが 0.50 ○たまねぎ 20.00 ○にんじん 5.00 ○りよくとらやま 10.00 ○チンゲンサイ 15.00 ○はくさい 5.00 ○冷凍みかん 70.00	○みりん * 1.50 ○しょうゆ 4.00 ○しょうゆ 3.00 ○食塩 0.20 ○こしょう 白 0.02 ○チキンブイヨン 10.00 ○水 90.00	791			
29日(金)	ごはん 牛乳 鶏の梅みそかけ たきあわせ とろろ昆布のすまし汁 月見だんご	○精白米 100.00 ○上白糖 2.00 ○さいとも 冷凍 35.00 ○上白糖 1.50 ○月見団子 30.00	○牛乳 206.00 ○若鶏肉もも カツ用 70.00 ○中みそ 1.00 ○白みそ 2.00 ○冷凍ニ厚揚げ 20.00 ○うずら卵水煮 20.00 ○とろろ昆布 小袋 1.80	○ねり梅 1.00 ○しそ葉 0.20 ○ごぼう 10.00 ○にんじん 10.00 ○冷凍さやいんげん 5.00 ○たまねぎ 25.00 ○えのきたけ 15.00 ○ねぎ 7.00	○食塩 0.15 ○酒 1.00 ○しょうゆ 3.50 ○削りぶし(だし) 1.50 ○水 20.00 ○削りぶし(だし) 4.00 ○だし昆布 0.50 ○食塩 0.30 ○しょうゆ 3.00 ○水 120.00	808			

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります  
 ※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く)8/28・31・9/5・8・11・12・14・21・26・28