令和4年8・9月　予定献立表　真備東中学校

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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
8月 26 (金)	ごはん　牛乳 さけの中華焼き 切干大根の中華炒め はるさめスープ	○精白米　○ごま油 ○はるさめ	○牛乳　○さけ ○若鶏肉もも　きざみ	○ねぎ　○しょうが ○にんにく　○切干しだいこん ○にんじん　○青ピーマン ○たまねぎ　○きくらげ ○チンゲンサイ	○食塩　○みりん ○しょうゆ　○酒　○酢 ○トウバンジャン ○こしょう　白　○一味 ○チキンブイヨン　○水	653 32.3
29 (月)	なすのみそ豚丼　牛乳 きゅうりの酢の物 冷凍みかん	○精白米　○サラダ油 ○上白糖　○でん粉	○豚肉もも　○中みそ ○牛乳　○しらす干し 小 ○塩蔵わかめ	○なす　○たまねぎ　○にんじん ○キャベツ　○青ピーマン　○白ねぎ ○こまつな　○きゅうり ○冷凍みかん	○しょうゆ　○酒 ○食塩　○酢	652 25.9
30 (火)	ごはん　牛乳 若鶏のから揚げ キャベツの炒め煮 豆腐のみそ汁 磯わかめふりかけ	○精白米　○でん粉 ○油　○サラダ油	○牛乳　○若鶏肉もも　カツ用 ○さつま揚げ　○しらす干し 小　○豆腐 ○油揚げ　○塩蔵わかめ　○中みそ ○赤みそ　○トッピングいそわかめ	○キャベツ　○にんじん ○たまねぎ　○えのきたけ ○ねぎ	○食塩　○こしょう　白 ○しょうゆ　○酢 ○煮干し（だし）　○水	797 31.7
31 (水)	ミートサンド　牛乳 フライドポテト 野菜とマカロニのスープ オレンジ	○コッペパン　○サラダ油 ○冷凍フライドポテトナチュラル ○油　○マカロニ	○牛肉ミンチ　○大豆ひき肉 ○牛乳　○ベーコン	○にんじん　○たまねぎ ○なす　○ホールコーン　冷凍 ○キャベツ　○パセリ ○バレンシアオレンジ	○ハヤシルウ　○ケチャップ ○ウスターソース　○食塩 ○こしょう　白 ○チキンブイヨン ○しょうゆ　○水	769 29
9月 1 (木)	ごはん　牛乳 さわらの薬味ソースかけ 金平っ酢 えのきたけのみそ汁	○精白米　○つきこんにゃく ○ごま油　○上白糖	○牛乳　○さわら　○ひじき ○油揚げ　○豆腐 ○塩蔵わかめ　○白みそ ○中みそ	○ねぎ　○しょうが　○ごぼう ○にんじん　○たまねぎ ○えのきたけ	○食塩　○しょうゆ ○みりん　○酒　○水　○酢 ○煮干し（だし）	713 34.2
2 (金)	ごはん　牛乳 八宝菜 揚げしゅうまい もやしの中華あえ	○精白米　○サラダ油 ○上白糖　○でん粉 ○油　○ごま油	○牛乳　○豚肉肩 ○短冊いか（0．5×4） ○うずら卵水煮 ○冷凍しゅうまい	○にんじん　○たまねぎ ○乾しいたけ　○たけのこ ゆで ○キャベツ　○ねぎ ○しょうが　○チンゲンサイ ○りょくとうもやし	○食塩　○こしょう　白 ○しょうゆ　○酒　○酢	735 29.9
5 (月)	ぶっかけうどん　牛乳 ちくわの磯辺揚げ 小松菜とじゃこの炒め煮	○学校給食用うどん ○小麦粉　○油　○ごま油	○もみのり　個袋　○牛乳 ○ちくわ　○青のり粉 ○油揚げ　○しらす干し 小	○たまねぎ　○しょうが ○ねぎ　○こまつな ○にんじん　○キャベツ	○しょうゆ　○みりん ○水　○削りぶし（だし） ○だし昆布	692 27.2
6 (火)	ごはん　牛乳 マーボーなす はるさめサラダ 日向夏ゼリー	○精白米　○サラダ油 ○上白糖　○でん粉 ○ごま油　○はるさめ	○牛乳　○牛肉ミンチ ○大豆ひき肉　○豆腐 ○赤みそ	○にんにく　○しょうが ○なす　○乾しいたけ ○たけのこ ゆで　○にんじん ○たまねぎ　○ねぎ　○こまつな ○ホールコーン　冷凍　○日向夏ゼリー	○トウバンジャン ○オイスターソース ○しょうゆ　○酢	724 26.2
7 (水)	パン　牛乳 あじのトマトソースかけ マッシュポテト とうがんスープ	○コッペパン　○小麦粉 ○オリーブ油 ○じゃがいも　○バター	○牛乳　○あじ　切身 ○豚肉もも	○ダイストマト　○たまねぎ ○セロリー　○青ピーマン ○にんにく　○冬瓜 ○にんじん　○冷凍さやいんげん	○食塩　○こしょう　白 ○チキンブイヨン ○しょうゆ　○水	667 34.9
8 (木)	牛丼　牛乳 きびなごのから揚げ ひじきとキャベツの甘酢あえ	○精白米　○サラダ油 ○上白糖　○糸こんにゃく ○油	○牛肉スライス　○牛乳 ○きびなごの空揚げ ○ひじき　○しらす干し 小	○たまねぎ　○ごぼう ○にんじん　○ねぎ ○キャベツ　○しょうが	○みりん　○酒 ○しょうゆ ○削りぶし（だし）　○水 ○酢	747 31.4
9 (金)	ごはん　牛乳 さけの香りみそかけ たきあわせ とろろ昆布のすまし汁 月見だんご	○精白米　○上白糖 ○さといも　冷凍 ○月見団子	○牛乳　○さけ　○中みそ ○冷凍ミニ厚揚げ ○うずら卵水煮 ○とろろ昆布　小袋	○ねり梅　○しそ葉 ○ごぼう　○にんじん ○冷凍さやいんげん ○えのきたけ　○たまねぎ ○ねぎ	○食塩　○酒　○水 ○しょうゆ ○削りぶし（だし） ○だし昆布	747 34.2
12 (月)	ビビンバ　牛乳 わかめスープ 冷凍みかん	○精白米　○ごま油 ○上白糖	○牛肉もも細切り　○赤みそ ○牛乳　○豆腐 ○塩蔵わかめ	○にんじん　○チンゲンサイ ○りょくとうもやし ○ぜんまい　水煮 ○しょうが　○にんにく ○たまねぎ　○たけのこ ゆで ○ねぎ　○冷凍みかん	○しょうゆ　○酒 ○トウバンジャン ○みりん　○酢 ○チキンブイヨン　○食塩 ○こしょう　白　○水	685 28.6
13 (火)	ごはん　牛乳 ホキの甘酢あえ じゃがいものきんぴら 茎わかめのみそ汁	○精白米　○でん粉　○油　○上白糖 ○じゃがいも　○ごま油　○三温糖	○牛乳　○ホキ角切り　○さつま揚げ ○豆腐　○油揚げ　○塩蔵くきわかめ ○中みそ　○白みそ	○しょうが　○にんじん ○ごぼう　○冷凍さやいんげん ○たまねぎ　○えのきたけ　○ねぎ	○酢　○しょうゆ　○水　○みりん ○一味　○煮干し（だし）	762 30.8
14 (水)	ドッグサンド　牛乳 レタスのスープ ヨーグルト	○ソーイブレッド	○荒びきウインナー　○牛乳　○干しえび ○ヨーグルト（鉄強化）	○キャベツ　○にんじん　○たまねぎ ○しょうが　○レタス	○ケチャップ　○ウスターソース ○カレー粉　○しょうゆ　○食塩 ○こしょう　白　○チキンブイヨン ○水	726 31.1
15 (木)	玄米入りごはん　牛乳 いかのかりん揚げ 切り干し大根の煮つけ 油揚げのみそ汁	○アルファー化玄米　○精白米 ○上白糖　○でん粉　○油　○サラダ油	○牛乳　○いか切身　○さつま揚げ　○豆腐 ○油揚げ　○中みそ　○赤みそ	○しょうが　○切干しだいこん ○にんじん　○冷凍さやいんげん ○たまねぎ　○えのきたけ　○ねぎ	○しょうゆ　○酒 ○煮干し（だし）　○水	774 32.8
16 (金)	ごはん　牛乳 肉じゃが 焼きししゃも 大豆とわかめの酢の物	○精白米　○じゃがいも ○糸こんにゃく　○サラダ油 ○上白糖　○ごま油	○牛乳　○牛肉スライス　○ししゃも ○だいず　○塩蔵わかめ	○にんじん　○たまねぎ ○冷凍さやいんげん　○こまつな	○しょうゆ　○酒　○みりん ○水　○食塩　○酢	718 32.2
20 (火)	キーマカレー　牛乳 ひじき入りサラダ マスカット	○精白米　○サラダ油	○牛肉ミンチ　○鶏レバー　○大豆ひき肉 ○ひよこ豆粗挽き　○牛乳　○ひじき	○しょうが　○にんにく　○にんじん ○たまねぎ　○セロリー ○ダイストマト　○キャベツ ○こまつな　○マスカット	○カレー粉　○ターメリック ○ガラムマサラ　○ローリエ ○ケチャップ　○カレールウ ○赤ワイン　○ウスターソース ○食塩　○こしょう　白　○水 ○しそドレッシング　8g	698 24.4
21 (水)	パン　牛乳 若鶏のマーマレード焼き ビーンズサラダ ミネストラスープ	○コッペパン　○オリーブ油 ○じゃがいも　○シェルマカロニ ○上白糖	○牛乳　○若鶏肉もも　カツ用 ○ミックスビーンズ　○ベーコン	○マーマレード　○にんにく ○きゅうり　○キャベツ ○ホールコーン　冷凍　○にんじん ○たまねぎ　○ダイストマト　○しめじ ○グリンピース　冷凍	○食塩　○こしょう　白 ○白ワイン　○しょうゆ ○フレンチドレッシング 8g ○チキンブイヨン ○ローリエ　○水	759 35.3
22 (木)	ごはん　牛乳 ままかりの南蛮漬け 小松菜の大豆あえ かぼちゃのみそ汁	○精白米　○油　○上白糖	○牛乳　○ままかり粉付き　○だいずダイス ○油揚げ　○中みそ　○赤みそ	○たまねぎ　○ねぎ　○しょうが ○レモン　○キャベツ　○こまつな ○りょくとうもやし　○かぼちゃ ○えのきたけ	○しょうゆ　○酢　○一味 ○煮干し（だし）　○水	745 29.5
26 (月)	ソフト麺のナポリタンソースかけ 牛乳 海藻サラダ ブルーベリーゼリー	○ソフトめん　○オリーブ油 ○上白糖　○ごま油	○若鶏肉もも　きざみ ○チキンウインナースライス ○牛乳　○海藻ミックス ○まぐろ　水煮	○にんにく　○たまねぎ ○にんじん　○マッシュルームレトルト ○青ピーマン　○キャベツ ○りょくとうもやし ○ブルーベリーゼリー	○ケチャップ　○ピューレー ○食塩　○こしょう　白 ○ウスターソース ○スープストック　○しょうゆ ○酢	749 31.9
27 (火)	ごはん　牛乳 豆腐チャンプルー 豚肉の甘辛 昆布の酢の物	○精白米　○ごま油　○ビーフン ○上白糖　○でん粉　○油	○牛乳　○焼き豚　○豆腐　○中みそ ○豚肉もも角切り　○刻み昆布	○にんじん　○りょくとうもやし ○たまねぎ　○にら ○キャベツ　○こまつな	○食塩　○こしょう　白 ○しょうゆ　○みりん ○カレー粉　○水　○酢	795 35.3
28 (水)	パン　牛乳 なすとじゃがいものミートソース焼き もち麦入り野菜スープ オレンジ	○コッペパン　○じゃがいも ○サラダ油　○もち麦	○牛乳　○牛肉ミンチ　○大豆ひき肉 ○ミックスチーズ　○ベーコン	○なす　○しょうが　○にんにく ○たまねぎ　○青ピーマン ○にんじん　○ホールコーン　冷凍 ○キャベツ　○パセリ ○バレンシアオレンジ	○赤ワイン　○ケチャップ ○ウスターソース　○食塩 ○こしょう　白　○ハヤシルウ ○紙カップ小判　○しょうゆ ○チキンブイヨン　○水	737 31.6
29 (木)	ごはん　牛乳 豚肉のプルコギ キムチスープ ピオーネ	○精白米　○サラダ油 ○上白糖　○ごま油	○牛乳　○豚肉ロースカツ用 ○ベーコン　○豆腐	○白ねぎ　○にんじん　○キャベツ ○すりおろしりんご　○たまねぎ ○にんにく　○しょうが　○生しいたけ ○りょくとうもやし ○はくさい キムチ　○チンゲンサイ ○ピオーネ	○みりん　○しょうゆ ○食塩　○こしょう　白 ○チキンブイヨン　○水	748 29.9
30 (金)	ごはん　牛乳 さばの塩焼き 千草あえ かきたま汁	○精白米　○上白糖 ○でん粉	○牛乳　○さば　○油揚げ ○豆腐　○冷凍液卵	○キャベツ　○チンゲンサイ ○りょくとうもやし　○にんじん ○たまねぎ　○えのきたけ　○ねぎ	○しょうゆ　○食塩 ○削りぶし（だし） ○だし昆布　○水	724 34.8

※　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月：26日・29日・30日、9月：1日・6日・8日・12日・13日・15日・16日・22日・27日・29日