

8・9月 給食献立予定表

※都合により変更になる場合があります。



R7.8～9 横穂中学校

日 (曜)	予 定 献 立	黄色のなかま		赤のなかま		緑のなかま		栄養価
		おもにエネルギーのもとになる		おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	
8月 28日 (木)	ポークカレー (ごはん)	米						エネルギー 814 kcal
	ポークカレー (ルウ)	じゃがいも 米粉 砂糖 でん粉	油 ラード	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが パパイア りんご レーズン	たんぱく質 23 g
	フルーツカクテル	砂糖		豆乳	寒天		みかん バイリン 黄桃 りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁	脂質 197 g
	福神漬け 牛乳	砂糖				にんじん しその葉	だいこん なす れんこん しょうが	食塩相当量 2.2 g
29日 (金)	ごはん	米						エネルギー 792 kcal
	いわしのつみれ汁	でん粉 砂糖		いわし たら とうふ		にんじん こまつな	ねぎ だいこん	たんぱく質 19.7 g
	夏野菜と車麩の揚げ煮 冷凍パイ 牛乳	でん粉 くるま麦 砂糖 砂糖	油	とり肉		かぼちゃ	なす えだまめ パイ	脂質 238 g 食塩相当量 2.5 g
					牛乳			
9月 1日 (月)	ごはん	米						エネルギー 825 kcal
	のりの佃煮	水あめ 砂糖 でん粉			のり			たんぱく質 288 g
	あさりと豆腐のスープ			あさり とうふ		ほうれんそう	たまねぎ もやし	脂質 268 g
	レバー入りメンチカツ	パン粉 砂糖 小麦粉	油 牛脂 豚脂	豚肉 おから 落し麦			たまねぎ にんにく	食塩相当量 2.9 g
2日 (火)	アーモンド入りシャキシャキサラダ 牛乳	じゃがいも	アーモンド 油			にんじん	きゅうり	
	アーモンドそばろごはん	米 砂糖	アーモンド	とり肉			しょうが グリンピース	エネルギー 661 kcal
	沢煮わん	はるさめ		豚肉 かまぼこ		にんじん	えのきだけ ごぼう だけのこ	たんぱく質 316 g
	厚焼き卵 きゅうりの甘辛 牛乳	砂糖 でん粉	油	卵			きゅうり	脂質 219 g 食塩相当量 3.5 g
3日 (水)	ごはん	米						エネルギー 771 kcal
	ほたてとチンゲン菜のスープ			ほたて とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ	たんぱく質 27.7 g
	白身魚と大豆のチリソース煮 ぶどう 牛乳	でん粉 上新粉 砂糖	油 ごま油	助衆たら だいず		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが ぶどう	脂質 22.3 g 食塩相当量 2.2 g
					牛乳			
4日 (木)	枝豆ごはん もずくのかきたま汁 じゃがいものきんぴら 日向夏ゼリー 牛乳	米 でん粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖 糖類 でん粉		とうふ 卵 豚肉	もずく	にんじん さやいんげん	えだまめ たまねぎ えのきだけ ごぼう 日向夏果汁	エネルギー 740 kcal たんぱく質 286 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.8 g
	ごはん	米						エネルギー 780 kcal
	じゃがいものそばろ煮	じゃがいも 砂糖 でん粉	油	豚肉		にんじん	たまねぎ だけのこ えだまめ	たんぱく質 24.6 g
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮 ゆかりあえ 牛乳	砂糖	アーモンド	ちりめんじゃこ		にんじん 赤しそ	キャベツ きゅうり	脂質 21.1 g 食塩相当量 2.3 g
8日 (月)	ごはん	米						エネルギー 738 kcal
	肉じゃが	じゃがいも しらたき 砂糖	油	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質 27.1 g
	ごま入りじゃこ昆布	砂糖	ごま		昆布 ちりめんじゃこ			脂質 16.7 g
	風味漬け ミルクデザート 牛乳					にんじん	キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 3 g
9日 (火)	大麦めん 和風汁 野菜かき揚げ フルーツ漬け 牛乳	小麦粉 大麦粉		豚肉 油揚げ		にんじん こまつな	ねぎ なめこ えのきだけ	エネルギー 806 kcal たんぱく質 198.4 g
		小麦粉	油			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	脂質 27 g
		砂糖					キャベツ きゅうり 甘藷	食塩相当量 2.3 g
					牛乳			
10日 (水)	ごはん	米						エネルギー 820 kcal
	さつま汁	さつまいも こんにゃく		とうふ とり肉 みそ		にんじん	ねぎ だいこん	たんぱく質 36.4 g
	カレーのたつた揚げ 切り昆布の煮つけ	小麦粉 でん粉 砂糖	油	カレー さつま揚げ 打ち豆	昆布	にんじん	しょうが れんこん	脂質 22.2 g 食塩相当量 2.7 g
	ヨーグルト 牛乳	砂糖			乳製品 寒天 牛乳			

日 (曜)	予 定 献 立	黄色のなかま		赤のなかま		緑のなかま		栄養価
		おもにエネルギーのもとになる		おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	
11 日 (木)	ごはん	米						エネルギー 770 kcal
	高野豆腐入り親子煮	じゃがいも 砂糖		とり肉 卵 凍り豆腐		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ だけのこ	たんぱく質 38.2 g
	鉄火みそ	砂糖	油	だいず みそ		にんじん	ごぼう	脂質 21.7 g
	たくあんあえ						きゅうり キャベツ たくあん	食塩相当量 2.9 g
	牛乳				牛乳			
12 日 (金)	カレー味ごはん	米	油					エネルギー 756 kcal
	鶏肉としめじのクリームソース	小麦粉	油 バター	とり肉 ベーコン 白いんげん豆	チーズ 牛乳	にんじん	ぶなしめじ たまねぎ	たんぱく質 27.5 g
	わかめサラダ		油		わかめ		キャベツ きゅうり	脂質 24.6 g
	マスカットゼリー	砂糖 水あめ					ぶどう果汁	食塩相当量 2.8 g
	牛乳				牛乳			
16 日 (火)	ごはん	米						エネルギー 783 kcal
	秋なすのみそ汁			生揚げ みそ			なす たまねぎ えのきだけ	たんぱく質 31.4 g
	煮込みハンバーグ	でん粉 砂糖	牛脂 油	とり肉 豚肉			たまねぎ しょうが にんにく	脂質 28.7 g
	アーモンドあえ	砂糖	アーモンド			こまつな にんじん	もやし	食塩相当量 2.7 g
	牛乳				牛乳			
17 日 (水)	中華風まぜごはん	米 砂糖	ごま油	豚肉		こまつな にんじん	しょうが しいたけ	エネルギー 759 kcal
	ほたて入り春雨スープ	はるさめ		ほたて		にんじん	もやし きくらげ だけのこ	たんぱく質 25.8 g
	揚げコーンシューマイ	でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉 水あめ	豚脂 油	魚肉すりみ とうふ			とうもろこし たまねぎ	脂質 26.2 g
	ごま酢あえ	砂糖	ごま				切干しだいこん きゅうり キャベツ	食塩相当量 2.8 g
	牛乳				牛乳			
18 日 (木)	ごはん	米						エネルギー 804 kcal
	もやしのみそ汁	じゃがいも		生揚げ みそ		こまつな	もやし	たんぱく質 33.4 g
	ししゃもフライ	パン粉 小麦粉 でん粉	油		ししゃも			脂質 30.7 g
	野菜のきんぴら	じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごま油	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量 2.5 g
	牛乳				牛乳			
19 日 (金)	背割りコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			エネルギー 624 kcal
	豆乳と米粉のクラムチャウダー	じゃがいも 米粉	油	ベーコン あさり 豆腐		にんじん	たまねぎ	たんぱく質 29.2 g
	チリコンカン	パン粉 砂糖 水あめ	油 豚脂	豚肉 だいず		にんじん トマト	しょうが たまねぎ にんにく	脂質 28.5 g
	なし						なし	食塩相当量 3.1 g
	牛乳				牛乳			
22 日 (月)	ごはん	米						エネルギー 735 kcal
	たまねぎと卵のみそ汁			卵 とうふ みそ		こまつな にんじん	たまねぎ	たんぱく質 34.2 g
	いかのたつた揚げ	でん粉	油	いか			しょうが	脂質 29.8 g
	茎わかめともやしのサラダ		ごま油 油		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	食塩相当量 2.9 g
	チーズ				チーズ			
24 日 (水)	牛乳				牛乳			
	秋野菜のドライカレー (ごはん)	米						エネルギー 777 kcal
	秋野菜のドライカレー (ルウ)	じゃがいも 米粉 砂糖 でん粉	油 豚脂	豚肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが なす ぶなしめじ	たんぱく質 25.7 g
	コーンサラダ		油			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	脂質 23.1 g
	アップルシャーベット						りんごシロップづけ	食塩相当量 2.2 g
25 日 (木)	牛乳				牛乳			
	ごはん	米						エネルギー 788 kcal
	きのこ汁	じゃがいも		生揚げ みそ			なめこ ぶなしめじ まいたけ えのきだけ ねぎ	たんぱく質 32.8 g
	大豆ととり肉のごまがらめ	でん粉 砂糖	油 ごま	だいず とり肉			しょうが	脂質 28.1 g
	塩昆布漬	砂糖			昆布	こまつな	キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.7 g
26 日 (金)	牛乳				牛乳			
	ごはん	米						エネルギー 798 kcal
	野菜汁	じゃがいも		生揚げ		にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう	たんぱく質 32.8 g
	さばのみそ煮	砂糖		さば みそ			しょうが	脂質 16.9 g
	わかめあえ	水あめ			わかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.8 g
29 日 (月)	飲むヨーグルト	砂糖			牛乳 脱脂粉乳 生クリーム			
	マーボー丼 (ごはん)	米						エネルギー 775 kcal
	マーボー丼 (具)	砂糖 でん粉	油 ごま油	とうふ 豚肉 大豆ミート みそ		にら	ねぎ にんにく メンマ しょうが しいたけ	たんぱく質 32.4 g
	ごま入り切り干し大根のナムル	砂糖	ごま油 ごま			にんじん	切干しだいこん きゅうり もやし	脂質 24.2 g
	なし						なし	食塩相当量 2.5 g
30 日 (火)	牛乳				牛乳			
	一日あたりの平均 (8・9月)	エネルギー たんぱく質	787 kcal 30.7 g	脂質 食塩相当量	24.0 g 2.7 g	カルシウム 鉄	413 mg 4.5 mg	