

# 8.9月 給食献立表

府中緑ヶ丘中学校

日付	曜日	1年	2年	3年	献立名	主に体の組織を作る食品	主にエネルギーになる食品	主に体の調子を整える食品
22	月	×	○	○	ショア 親子うどん 竹輪の磯辺揚げ コーンサラダ	牛乳 鶏肉,卵 竹輪,のり ツナ	うどん てんぷら粉,油 油,砂糖	玉ねぎ,干し椎茸,ねぎ とうもろこし,キャベツ,にんじん
23	火	×	○	○	牛乳 チャーハン 春巻き ビーフンスープ	牛乳 肉,いり卵	米,油,ごま油 油,春巻き ビーフン	玉ねぎ,にんじん,とうもろこし,枝豆 干し椎茸,竹の子,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,ねぎ
24	水	×	○	○	牛乳 メロンパン スパゲティナポリタン 青菜の磯マヨサラダ	牛乳 肉 のり	メロンパン スパゲティ,油 マヨネーズ	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,マッシュルーム 青菜,にんじん,もやし,とうもろこし 果物
25	木	×	○	○	牛乳 ご飯 魚の塩焼き たくあん和え もりもり味噌汁	牛乳 魚 ハム 生揚げ,豆乳,味噌	米 ごま じゃが芋	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり 玉ねぎ,にんじん,ねぎ
26	金	○	○	○	牛乳 カレーピラフ タンドリーチキン レタスのスープ	牛乳 肉 鶏肉,ヨーグルト 肉	米,油 春雨	玉ねぎ,にんじん,とうもろこし レタス,玉ねぎ,にんじん,きくらげ
29	月	○	○	○	牛乳 ジャージャー麺 キャロットドーナツ ヨーグルト	牛乳 肉,味噌 卵,牛乳 ヨーグルト	中華麺,てんぷら ホットケーキミックス,マヨネーズ,バター,砂糖	玉ねぎ,にんじん,きくらげ,きゅうり,もやし,干し椎茸 にんじん
30	火	○	○	○	牛乳 ご飯 もずくの天ぷら 豆腐のチャンプルー	牛乳 もずく,ひじき,カニ風味かまぼこ 豆腐,肉	米 てんぷら粉,長芋 砂糖,油,ごま油	にんじん,たまねぎ,とうもろこし,オクラ キャベツ,にんじん,ゴーヤ,きのこ 果物
1	木	○	○	○	牛乳 夏野菜のカレーライス スパゲティサラダ デザート	牛乳 肉 かに風味かまぼこ	米,麦,油 スパゲティ,マヨネーズ,油,砂糖 デザート	玉ねぎ,にんじん,かぼちゃ,トマト,ナス,枝豆 キャベツ,とうもろこし 果物
2	金	○	○	○	牛乳 ご飯 鶏肉の竜田揚げ ごま和え 味噌汁	牛乳 鶏肉 豆腐,油揚げ,味噌	米 油,てんぷら粉,小麦粉,砂糖 砂糖,ごま	青菜,もやし,にんじん 玉ねぎ,にんじん,ねぎ
5	月	○	○	○	牛乳 セルフ焼きそばサンド 五目スープ プリン	牛乳 豚肉,のり,あげはん 豆腐,かに風味かまぼこ,わかめ	中華麺,油 プリン	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,もやし,ねぎ 竹の子,にんじん,小松菜,玉ねぎ
6	火	○	○	○	牛乳 ご飯 ぶりかけ 生揚げの中華煮 竹輪ときゅうりのサラダ	牛乳 ぶりかけ(ひじき) 生揚げ 竹輪,わかめ	米 砂糖,てんぷら粉,ごま油,てんぷら粉 マヨネーズ,ごま	玉ねぎ,にんじん,さやいんげん,干し椎茸 きゅうり
7	水	○	○	○	牛乳 パン ミートグラタン コーンクリームスープ バナナ	牛乳 肉,チーズ 牛乳	パン マカロニ,油 じゃがいも,油	玉ねぎ,トマト とうもろこし,にんじん,玉ねぎ バナナ
8	木	○	○	○	牛乳 ご飯 酢豚 春雨のナムル	牛乳 豚肉 ハム	米 てんぷら粉,油,砂糖 春雨,砂糖,ごま油	にんじん,玉ねぎ,竹の子,ピーマン,干し椎茸 にんじん,青菜

日付	曜日	1年	2年	3年	献立名	主に体の組織を作る食品	主にエネルギーになる食品	主に体の調子を整える食品
9	金	○	○	○	牛乳	牛乳		
					もぶりご飯	肉、あげはん	米、砂糖、油、こんにゃく	にんじん、さやいんげん、ごぼう、干し椎茸
					豆腐のあげ団子	豆腐、肉	油、でんぷん	玉ねぎ、にんじん
					味噌汁	味噌、わかめ	い	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ
12	月	○	○	○	牛乳	牛乳		
					お月見うどん	うずら卵、肉	うどん、でんぷん	干し椎茸、玉ねぎ、にんじん、ねぎ
					豆苗サラダ	大豆、ツナ	マヨネーズ、砂糖	枝豆、とうもろこし、きゅうり、きゃべつ
					ハムコーンパン	卵、ウインナー、牛乳	ホットケーキミックス、マヨネーズ	とうもろこし、玉ねぎ
					月見だんご	月見だんご		
13	火	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					厚揚げの味噌煮	厚揚げ、肉、味噌	砂糖、ごま油、でんぷん	玉ねぎ、にんじん、青菜、きくらげ
					くらげ入り和え物	くらげ	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、もやし
14	水	○	○	○	牛乳	牛乳		
					パン		パン	
					小松菜のふわふわナゲット	豆腐、鶏肉、卵	油、でんぷん	小松菜、とうもろこし
					野菜のソテー		油	キャベツ、ピーマン、にんじん
					トマトスープ、果物	肉	でんぷん	トマト、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、果物
15	木	○	○	○	牛乳	牛乳		
					牛丼	肉	米、砂糖、油、こんにゃく	にんじん、ねぎ、玉ねぎ、干し椎茸
					カルちゃんサラダ	しらす干し、ツナ、ひじき	油、砂糖	青菜、キャベツ
					かきたま汁	卵	でんぷん	にんじん、玉ねぎ、ねぎ
16	金	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					魚の岩石揚げ	魚	でんぷん、粉、油、ごま	
					ゆかりあえ			キャベツ、きゅうり、ゆかり
					冬瓜汁	豆腐、油揚げ、味噌		冬瓜、にんじん、ねぎ、きくらげ
20	火	○	○	○	牛乳	牛乳		
					広島たっぶりピビンバ	肉、しらす干し、炒り卵	米、ごま油	白菜キムチ、広島菜漬、ねぎ
					わかめスープ	わかめ、豆腐	ごま油	玉ねぎ、にんじん、ねぎ
					チョコレートプリン	牛乳	プリンの素	
21	水	○	○	○	牛乳	牛乳		
					セルフフィッシュチーズサンド	魚、チーズ	でんぷん、粉、パン粉、油	キャベツ、にんじん
					ミネストローネ	肉	マカロニ、油	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、トマト
					果物			果物
22	木	○	○	○	牛乳	牛乳		
					秋の香りご飯	肉	米、砂糖、油、くり	ごぼう、干し椎茸、きのこ、枝豆、にんじん
					こいわしの梅の香り揚げ	こいわし	油	
					府中朝バックン汁	豆腐、味噌、油揚げ、わかめ、しらす干し	じゃが芋	玉ねぎ、にんじん、ねぎ
26	月	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ソフト麺ミートソース	肉	ソフト麺、油	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、マッシュルーム
					フルーツヨーグルト	ヨーグルト	ナタデココ	もも、みかん、パインアップル
28	水	○	○	○	牛乳	牛乳		
					2色揚げパン	きな粉	パン、油、砂糖	
					鶏とワンタンのスープ	鶏肉	ワンタンピー	もやし、玉ねぎ、にんじん、白菜、ねぎ
					チーズサラダ	チーズ、ハム	油、砂糖	とうもろこし、にんじん、きゅうり、キャベツ
30	金	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					魚の磯辺揚げ	魚のり	でんぷん、粉、油	にんじん、ごぼう、さやいんげん
					ひじきの炒め煮	ひじき、肉、油揚げ	こんにゃく、油	にんじん、玉ねぎ、ねぎ、キャベツ
					味噌汁	味噌、わかめ		

献立は物資などの都合で変わることがあります。

1食あたりの、平均栄養所要量 819kcal・平均たんぱく質 31g