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	赤（主に体の組織を作る食品）	黄（主にエネルギーになる食品）	緑（主に体の調子を整える食品）	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 塩分(g)
1	金	○	○	○	ハヤシライス	牛肉	米、大麦、オリーブ油、米粉、バター	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース、にんにく、セロリ、トマト缶	889 2.7
					牛乳	牛乳			
					マカロニサラダ	ハム	マカロニ、マヨネーズ（卵なし）、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	
4	月	○	○	○	冷麦	かまぼこ	冷麦、砂糖	干し椎茸、玉ねぎ、ねぎ	716 4.0
					牛乳	牛乳			
					もずくの天ぷら	もずく、ひじき、卵	長いも、天ぷら粉、油	にんじん、玉ねぎ、コーン、ねぎ	
					きゅうりのしそ和え			きゅうり、しそ	
5	火	○	○	○	ご飯		米		825 2.8
					牛乳	牛乳			
					マーボー豆腐	豆腐、豚肉、赤みそ	油	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、にら、干し椎茸、生姜、にんにく	
					もやしのナムル	ちくわ	白ごま、砂糖、ごま油	もやし、小松菜、にんじん	
6	水	○	○	○	セサミパン		パン（白ごま、マーガリン）		919 3.3
					牛乳	牛乳			
					かぼちゃのミートグラタン	豚肉、牛肉、おから、チーズ	オリーブ油	かぼちゃ、玉ねぎ、コーン、マッシュルーム	
					ひよこ豆のスープ	ひよこ豆、ベーコン		玉ねぎ、セロリ、しめじ、にんじん、キャベツ	
					なし			なし	
7	木	○	○	○	ご飯		米		922 2.5
					牛乳	牛乳			
					さばのみぞれ煮	さば	でん粉、油、砂糖	大根	
					じゃがいものそぼろ煮	鶏肉、さつま揚げ	じゃがいも、糸こんにゃく、油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、さやいんげん	
8	金	○	○	○	ご飯		米		735 2.8
					牛乳	牛乳			
					冬瓜と春雨のスープ	豚肉	春雨、油	冬瓜、にんじん、きくらげ、チンゲンサイ	
					ささみときゅうりのごま和え	ささみ	練りごま、白ごま、砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん	
					わかめのきんぴら	わかめ、しらす干し、のり	ごま油		
11	月	○	○	○	バターパン		パン（マーガリン）		849 2.7
					牛乳	牛乳			
					塩焼きそば	豚肉、かまぼこ	中華めん、油、ごま油	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、にんにく	
					フルーツポンチ		砂糖	みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、レモン果汁	
12	火	○	○	○	鶏そぼろごはん	鶏肉、卵	米、油、砂糖	にんじん、生姜、グリンピース	860 2.1
					牛乳	牛乳			
					大根じゃこサラダ	しらす干し、ツナ	白ごま、マヨネーズ（卵なし）、砂糖	大根、小松菜、にんじん	
					ぶどう			ぶどう	
13	水	○	○	○	セルフフィッシュバーガー	ホキ、チーズ	パン、天ぷら粉、パン粉、油、タルタルソース	キャベツ、きゅうり	910 3.3
					（パン、ホキのフライ、ゆで野菜、チーズ、タルタルソース）				
					牛乳	牛乳			
					ABCスープ	ベーコン	マカロニ、オリーブ油	にんじん、コーン、セロリ、玉ねぎ、パセリ	

14	木	○	○	○	ご飯		米		767 2.4
					牛乳	牛乳			
					肉豆腐	豚肉、焼き豆腐	糸こんにゃく、油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	
					キャベツの甘酢和え	しらす干し、かまぼこ	白ごま、砂糖	キャベツ、にんじん	
15	金	○	○	○	カレーピラフ	豚肉	米、オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース	788 2.5
					牛乳	牛乳			
					にら玉スープ	卵	でん粉	にら、えのきたけ、玉ねぎ	
					ウインナー＆フライドポテト	ウインナー	じゃがいも、油	パセリ	
19	火	○	○	○	ご飯		米		828 2.6
					牛乳	牛乳			
					イカのレモン風味	いか	でん粉、油、砂糖	レモン果汁	
					塩昆布和え	塩昆布		キャベツ、きゅうり	
					けんちん汁	豆腐、鶏肉、油揚げ		干し椎茸、にんじん、大根、ねぎ	
20	水	○	○	○	パインパン	（卵）	パン（マーガリン）	（パイン）	851 2.4
					牛乳	牛乳			
					チリコンカン	豚肉、金時豆	オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶	
					かみかみサラダ	ハム、かえりいりこ	アーモンド、白ごま、砂糖、油	キャベツ、きゅうり	
21	木	○	○	○	豆腐と卵のふわふわ丼	鶏肉、豆腐、卵	米、ふ、砂糖	にんじん、ねぎ	894 2.8
					牛乳	牛乳			
					小松菜のごま和え　お彼岸行事食	ちくわ	白ごま、砂糖	小松菜、にんじん、キャベツ	
					おはぎ		おはぎ		
22	金	○	○	○	ご飯　食育の日：和食の基本献立		米		805 2.4
					牛乳	牛乳			
					かつおの竜田揚げ	かつお	でん粉、油	生姜、にんにく	
					チンゲンサイのおひたし	かつお節	砂糖	チンゲンサイ、もやし、にんじん	
					もずくと長芋のすまし汁	鶏肉、もずく、豆腐	長いも	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、みつば	
25	月	○	○	○	ソフト麺ミートソース	豚肉、牛肉	ソフト麺、オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、グリンピース、にんにく、生姜、トマト缶	821 2.1
					牛乳	牛乳			
					ツナサラダ	ツナ	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、レモン果汁	
26	火	×	×	×	給食なし				
27	水	○	○	○	黒糖パン		パン（黒砂糖）		835 2.7
					牛乳	牛乳			
					フライドチキン	鶏肉、ヨーグルト、牛乳	でん粉、油	にんにく	
					グリーンサラダ		油、砂糖	きゅうり、にんじん、キャベツ	
					コンソメスープ	ベーコン、白いんげん豆	油	玉ねぎ、にんじん、セロリ、コーン、パセリ	
28	木	○	○	○	ご飯		米		886 2.7
					牛乳	牛乳			
					生揚げの中華煮	豚肉、生揚げ	ごま油、砂糖、でん粉	にんにく、生姜、きくらげ、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、干し椎茸	
					バンサンスー	ハム、錦糸卵	春雨、白ごま、砂糖、ごま油	きゅうり、キャベツ、レモン果汁	
29	金	○	○	○	穴子めし　郷土料理の日（廿日市市）	あなご、のり	米		752 3.2
					牛乳	牛乳			
					里芋のみそ汁　お月見行事食	鶏肉、豆腐、中みそ	里いも	大根、にんじん、しめじ、ねぎ	
					わかめの酢の物	わかめ、ちくわ	砂糖	きゅうり、にんじん	
					お月見団子		お月見団子		

＊（　）は、基準パンに添加されている材料です。
＊献立は物資などの都合で変わることがあります。