



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	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)	エネルギー(kcal) 塩分(g)
8/26	月	×	×	○	五目ビーフン 牛乳 バナナヨーグルト キャロットブレッド	豚肉、いか 牛乳 ヨーグルト 卵、牛乳	ビーフン、油、ごま油 小麦粉、砂糖、油、アーモンド	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、きくらげ、生姜 バナナ、パイン缶 にんじん	751 1.7
27	火	×	○	○	ジュシー(沖縄風炊き込みご飯) 牛乳 もずくのかきたま汁 ゴーヤとポテトのチップス	豚肉、昆布、ちくわ 牛乳 卵、もずく	米、もち米、油 でん粉 じゃがいも、天ぷら粉、油	にんじん、さやいんげん 玉ねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ ゴーヤ	716 3.3
28	水	×	×	×	職員研修会のため給食なし				
29	木	○	○	○	ご飯 牛乳 豚じゃが 和風サラダ のりの佃煮	牛乳 豚肉 ちくわ のりの佃煮	米 じゃがいも、油、砂糖 油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、糸こんにゃく、さやいんげん キャベツ、きゅうり、コーン	776 2.3
30	金	○	○	○	ブルコギのつけご飯 牛乳 わかめスープ 冷凍みかん	豚肉、鶏肉 牛乳 わかめ、鶏肉	米、砂糖、ごま油、白ごま じゃがいも	白ねぎ、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、にら 玉ねぎ、しめじ みかん	764 2.5
9/2	月	○	○	○	リッチパン 牛乳 焼きそば フルーツポンチ	(卵) 牛乳 豚肉、さつま揚げ、青のり	パン(マーガリン) 中華麺、ごま油 砂糖	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ みかん缶、パイン缶、黄桃缶、レモン	833 3.6
3	火	○	○	○	ご飯 牛乳 さばの塩焼き はりはり漬け 豆腐汁	牛乳 さば 昆布、しらす干し 鶏肉、豆腐	米 砂糖、ごま油	切干大根、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ キャベツ、にんじん	742 2.2
4	水	○	○	○	セルフ卵サラダサンド 1食用マヨネーズ 牛乳 ひよこ豆のスープ ヨーグルト	卵、ハム 牛乳 ひよこ豆、ベーコン ヨーグルト	パン、砂糖、油、マヨネーズ(卵なし) じゃがいも、油	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、セロリ、しめじ、にんじん	725 3.1
5	木	○	○	○	ボークカレーライス 牛乳 甘夏サラダ	豚肉 牛乳	米、じゃがいも、油、はちみつ 砂糖	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、にんじん、トマト缶 キャベツ、にんじん、甘夏缶	820 3.2
6	金	○	○	○	ご飯 牛乳 とり天 小松菜のごま酢和え 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ、中みそ	米 砂糖、ごま油、天ぷら粉、油 白ごま、砂糖	生姜 小松菜、にんじん、えのきたけ 大根、にんじん、ねぎ 干し椎茸、玉ねぎ、ねぎ	845 3.1
9	月	○	○	○	冷麦 1食用冷麦 牛乳 野菜のかき揚げ 塩昆布和え メイプルワッフル	ささみ 牛乳 ちくわ 塩昆布	冷麦、砂糖 天ぷら粉、油 白ごま メイプルワッフル	干し椎茸、玉ねぎ、ねぎ ごぼう、にんじん、玉ねぎ、三つ葉 キャベツ、きゅうり	747 3.9
10	火	○	○	○	ご飯 牛乳 肉豆腐 もずくの酢の物	牛乳 豚肉、焼き豆腐 もずく、ちくわ	米 油、砂糖 長いも、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、糸こんにゃく、ねぎ きゅうり	777 3.0
11	水	○	○	○	コッパン 1食用マーメイド 牛乳 ホキのエスカベッシュ レタススープ なし	牛乳 ホキ ウインナー	パン、マーメイド でん粉、小麦粉、油、砂糖 じゃがいも、油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン にんじん、もやし、レタス、パセリ なし	725 3.4
12	木	○	○	○	親子丼 牛乳 もやしのおかか和え	鶏肉、卵 牛乳 しらす干し、かつお節	米、砂糖、でん粉 白ごま、砂糖	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、ねぎ もやし、小松菜、にんじん	757 2.8
13	金	○	○	○	ご飯 牛乳 たぬき汁 ささみときゅうりのごま和え わかめのきんぴら	牛乳 豚肉 ささみ わかめ、しらす干し、のり	米 ごま油 練ごま、白ごま、砂糖、ごま油 ごま油	こんにゃく、ごぼう、にんじん、大根、ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん	720 3.2
17	火	○	○	○	あなご飯 郷土料理の日(廿日市市) 牛乳 里芋のみそ汁 お月見団子	あなご、のり 牛乳 鶏肉、豆腐、中みそ きな粉	米 里いも 白玉団子、砂糖	大根、にんじん、しめじ、ねぎ	815 2.0
18	水	○	○	○	パインパン 牛乳 チキンビーンズ マカロニサラダ	(卵) 牛乳 大豆、鶏肉 ツナ	パン(マーガリン) じゃがいも、油、砂糖 マカロニ、マヨネーズ(卵なし)、砂糖	(パイン) セロリ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶 キャベツ、きゅうり、にんじん	792 2.4
19	木	○	○	○	ご飯 食育の日:和食の基本献立 牛乳 ししゃものごま揚げ チンゲンサイのおひたし けんちん汁	牛乳 ししゃも かつお節 豆腐、鶏肉、油揚げ	米 白ごま、黒ごま、天ぷら粉、油 砂糖	チンゲンサイ、もやし、にんじん 干し椎茸、にんじん、大根、ねぎ	820 2.3
20	金	○	○	○	ご飯 牛乳 生揚げの中華煮 三色和え	牛乳 豚肉、生揚げ ちくわ	米 ごま油、砂糖、でん粉 白ごま、砂糖、ごま油	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 にんじん、コーン、キャベツ	842 2.0
24	火	○	○	○	ご飯 牛乳 とんかつ 1食用とんかつソース ゆでキャベツ もやしスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 天ぷら粉、パン粉、油	キャベツ もやし、玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ	846 1.7
25	水	○	○	○	黒糖パン 牛乳 コーンシチュー イタリアンサラダ	牛乳 白いんげん豆、鶏肉、白いんげん豆のペースト、牛乳、チーズ ハム	パン(黒砂糖) じゃがいも、油、米粉、バター 油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、コーン、さやいんげん きゅうり、キャベツ、赤・黄ピーマン、玉ねぎ	722 2.5
26	木	×	×	×	職員研修会のため給食なし				
27	金	○	○	○	ご飯 牛乳 高野豆腐の卵とじ ひじきのごまマヨネーズ和え	牛乳 高野豆腐、卵 ひじき、ツナ	米 砂糖 砂糖、白ごま、マヨネーズ(卵なし)	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、さやいんげん にんじん、ブロッコリー、キャベツ、コーン	809 3.2
30	月	○	○	○	野菜ラーメン 1食用中華麺 牛乳 ジャーマンポテト ぶどう	豚肉 牛乳 ベーコン	中華麺、油 じゃがいも、油、マヨネーズ(卵なし)	きくらげ、にんにく、にんじん、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、玉ねぎ、ねぎ 玉ねぎ、パセリ ぶどう	738 2.9

* ()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。