



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)
8/25	月	×	×	○	ジャージャー麺 1食用中華麺 牛乳 豆腐のアメリカンドック 1食用ケチャップ	豚肉、赤みそ 牛乳 ウインナー、豆腐、牛乳	中華麺、油、でん粉 小麦粉、でん粉、砂糖、油	干し椎茸、玉ねぎ、にんじん、白ねぎ、生姜、にんにく、きゅうり、もやし	805 4.0
26	火	×	×	×	職員研修会のため給食なし				
27	水	×	○	○	黒糖パン 牛乳 クリスピーチキン ごまキャベツ ABCスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	パン(黒砂糖) 天ぷら粉、コーンフレーク、油 白ごま マカロニ、油	生姜、にんにく キャベツ、にんじん にんじん、コーン、セロリ、玉ねぎ、パセリ	770 3.1
28	木	○	○	○	ご飯 牛乳 鮭の西京焼き もやしのおかか和え けんちん汁	牛乳 鮭、白みそ しらす干し、かつお節 豆腐、鶏肉、油揚げ	米 砂糖 白ごま、砂糖	もやし、小松菜、にんじん 干し椎茸、にんじん、大根、ねぎ	711 2.5
29	金	○	○	○	ブルコギのつけご飯 牛乳 卵とわかめのスープ なし	牛肉、豚肉 牛乳 わかめ、卵	米、砂糖、ごま油、白ごま じゃがいも、でん粉、ごま油	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、ねぎ なし	732 2.5
9/1	月	○	○	○	バターパン 牛乳 焼きそば フルーツポンチ	牛乳 豚肉、ちくわ、青のり	パン(バター) 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、パイナップル、黄桃缶、バナナ、レモン果汁	774 3.7
2	火	○	○	○	ご飯 牛乳 冬瓜汁 ささみと野菜のごま和え わかめのきんぴら	牛乳 豆腐、油揚げ、鶏肉 ささみ わかめ、しらす干し、のり	米 練りごま、白ごま、砂糖、ごま油 ごま油	冬瓜、しめじ、ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん	648 3.2
3	水	○	○	○	コッペパン 牛乳 いわしのトマトソース マカロニのペペロンチーノ ジュリアンスープ	牛乳 いわし ウインナー ベーコン	パン でん粉、小麦粉、油 マカロニ、油 油	玉ねぎ、トマト缶、パセリ チンゲンサイ、にんじん、にんにく 玉ねぎ、キャベツ、セロリ、にんじん、パセリ	717 2.9
4	木	○	○	○	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 小松菜と大豆のナムル	牛乳 豆腐、豚肉、赤みそ 大豆、しらす干し、昆布	米 油 白ごま、ごま油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、にら、干し椎茸、生姜、にんにく 小松菜、もやし	769 2.9
5	金	○	○	○	とりそぼろご飯 牛乳 団子汁 オレンジ	鶏肉、卵 牛乳 豚肉	米、油、砂糖 白玉団子	にんじん、生姜、枝豆 玉ねぎ、にんじん、大根、白菜、ねぎ オレンジ	788 2.6
8	月	○	○	○	メキシコ風ピラフ 牛乳 春雨スープ フライドポテト	鶏肉 牛乳 ベーコン	米、油 春雨、油 じゃがいも、油	玉ねぎ、にんじん、コーン、パセリ にんじん、玉ねぎ、チンゲンサイ	701 2.9
9	火	○	○	○	ご飯 牛乳 じゃがいもとうすら卵のうま煮 和風サラダ	牛乳 鶏肉、生揚げ、うずら卵 ちくわ	米 じゃがいも、油、砂糖 油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、しめじ、さやいんげん キャベツ、きゅうり、コーン	725 2.2
10	水	○	○	○	黒糖パン 牛乳 ホキのエスカベッシュ 夏ボトフ	牛乳 ホキ ウインナー、白いんげん豆	パン(黒砂糖) 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、玉ねぎ、ズッキーニ、トマト、コーン、枝豆、キャベツ、バジル	723 3.2
11	木	○	○	○	ご飯 牛乳 鶏肉と大根の照り煮 かきたま汁 のりの佃煮	牛乳 鶏肉 卵 のりの佃煮	米 油、砂糖、でん粉 麩、でん粉	大根、しめじ、にんじん、枝豆、生姜 玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	730 3.0
12	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、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	774 2.0
16	火	○	○	○	ボークカレーライス 牛乳 かみかみサラダ セルフツナサラダサンド	豚肉 牛乳 ハム、かえりいりこ ツナ	米、じゃがいも、油、はちみつ アーモンド、白ごま、砂糖、油 パン、油、砂糖、マヨネーズ(卵なし)	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、にんじん、トマト缶 キャベツ、きゅうり キャベツ、にんじん、コーン	775 3.3
17	水	○	○	○	牛乳 コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 ベーコン、白いんげん豆 ヨーグルト	じゃがいも、油	玉ねぎ、にんじん、セロリ、パセリ	640 2.7
18	木	○	○	○	ご飯 牛乳 とり天 キャベツのゆかり和え 五目汁	牛乳 鶏肉 豚肉、油揚げ	米 砂糖、ごま油、天ぷら粉、油 油	生姜 キャベツ 干し椎茸、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、ねぎ	794 2.0
19	金	○	○	○	あなご飯 1食用ちらしのり 牛乳 豆腐の赤だし チンゲンサイとさつま揚げの和え物	あなご、のり 牛乳 豆腐、赤みそ、みそ さつま揚げ、かつお節	米 麩 砂糖	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、みつば チンゲンサイ、キャベツ、にんじん	646 2.9
22	月	○	○	○	わかめうどん 牛乳 大根じゃこサラダ おはぎ	わかめ、鶏肉 牛乳 しらす干し、ツナ	うどん 白ごま、マヨネーズ(卵なし)、砂糖 おはぎ	玉ねぎ、にんじん、ねぎ 大根、小松菜、にんじん	702 3.6
24	火	○	○	○	パン 牛乳 コーンシチュー ひじきのマリネ	(卵) 牛乳 鶏肉、白いんげん豆のペースト、牛乳、チーズ ひじき、ハム	パン じゃがいも、油、米粉、バター 砂糖、油	(パン) 玉ねぎ、にんじん、コーン、さやいんげん にんじん、小松菜	746 2.8
25	木	×	×	×	職員研修会のため給食なし				
26	金	○	○	○	ジュシー(沖縄風炊き込みご飯) 牛乳 もずく、天ぷら 豆腐のすまし汁	豚肉、昆布、ちくわ 牛乳 もずく、ひじき 鶏肉、豆腐	米、もち米、油 長いも、天ぷら粉、油	にんじん、さやいんげん にんじん、玉ねぎ、コーン、おくら 玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	715 3.1
29	月	○	○	○	スープスパゲティ 1食用ソフト麺 牛乳 ジャーマンポテト ぶどう	ベーコン 牛乳 ウインナー	ソフト麺、油 じゃがいも、油、マヨネーズ(卵なし)	玉ねぎ、セロリ、コーン、えのきたけ、にんじん、パセリ、にんにく 玉ねぎ、パセリ ぶどう	729 3.3
30	火	○	○	○	ご飯 牛乳 かつおとごぼうの揚げ煮 キャベツのみそ汁 たくあんのごま炒め	牛乳 かつお 生揚げ、みそ	米 でん粉、小麦粉、油、砂糖 麩 白ごま、ごま油	生姜、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、枝豆 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ たくあん	781 3.1

* ()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。