



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	火	×	×	○	五目ビーフン	豚肉、いか	ビーフン、油、ごま油	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、きくらげ、生姜	735 1.9
					牛乳	牛乳			
					フルーツポンチ		砂糖	みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、バナナ、レモン果汁	
					豆腐のアメリカンドック 1食用ケチャップ	ウインナー、豆腐	小麦粉、でん粉、砂糖、油		
26	水	×	×	○	ピザトースト	ベーコン、チーズ	パン、油、砂糖	玉ねぎ、しめじ、ピーマン	656 3.5
					牛乳	牛乳			
					コーンクリームスープ	ウインナー、白いんげん豆ペースト、牛乳	じゃがいも、油、米粉、バター	玉ねぎ、にんじん、コーン、クリームコーン、パセリ	
					シーフードサラダ	えび、いか	油、砂糖	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、トマト	
27	木	×	×	○	ご飯		米		738 2.9
					牛乳	牛乳			
					じゃがいものそぼろ煮	鶏肉、さつま揚げ	じゃがいも、油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、さやいんげん	
					豚もやし	豚肉	白ごま、砂糖	にんじん、もやし、えのきたけ、しめじ、チンゲンサイ	
28	金	×	×	○	かつおふりかけ	かつお節	白ごま、黒ごま、砂糖		649 3.3
					ジュース(沖縄風炊き込みご飯)	豚肉、昆布、ちくわ	米、もち米、油	にんじん、さやいんげん	
					牛乳	牛乳			
					もずくのかき玉汁	卵、もずく	でん粉	玉ねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ	
31	月	○	○	○	ゴーヤとポテトのチップス		じゃがいも、天ぷら粉、油	ゴーヤ	810 4.3
					ジャージャー麺 1食用冷やし中華麺	豚肉、赤みそ	中華麺、油、でん粉	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	
					牛乳	牛乳			
					ウインナーコーンパン	卵、ウインナー	小麦粉、砂糖、マヨネーズ(卵なし)、油	コーン、玉ねぎ	
9/1	火	○	○	○	ご飯		米		812 1.9
					牛乳	牛乳			
					とり天	鶏肉	砂糖、ごま油、天ぷら粉、油	生姜	
					ごまキャベツ		白ごま	キャベツ、にんじん	
2	水	○	○	○	けんちん汁	豆腐、鶏肉、油揚げ		干し椎茸、にんじん、大根、ねぎ	749 2.7
					リッチパン	(卵)	パン(マーガリン)		
					牛乳	牛乳			
					いわしのトマトソース	いわし	でん粉、小麦粉、油	玉ねぎ、トマト缶、パセリ	
3	木	○	○	○	マカロニのペペロンチーノ	ウインナー	マカロニ、油	チンゲンサイ、にんじん、にんにく	640 4.4
					オニオンスープ	ベーコン	油	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、セロリ、パセリ	
					炊き込み五目ご飯	鶏肉	米、もち米、油	干し椎茸、しめじ、ごぼう、こんにゃく、にんじん、枝豆	
					牛乳	牛乳			
4	金	○	○	○	じゃがいものみそ汁	みそ	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	795 2.3
					きゅうりとわかめの酢の物	わかめ、ちくわ	砂糖	きゅうり、にんじん	
					ご飯		米		
					牛乳	牛乳			
7	月	○	○	○	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	648 4.1
					もやしのおかか和え	しらす干し、かつお節	白ごま、砂糖	もやし、小松菜、にんじん	
					キムチラーメン 1食用中華麺	豚肉、みそ、赤みそ	中華麺、油、ごま油	白菜キムチ、白ねぎ、玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ	
					牛乳	牛乳			
8	火	○	○	○	キャベツの中華サラダ	かまぼこ	白ごま、ごま油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、生姜	763 3.0
					レモンソーダゼリー	寒天、ゼラチン	砂糖	レモン果汁、パイナップル缶	
					親子丼	鶏肉、卵	米、砂糖、でん粉	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、ねぎ	
					牛乳	牛乳			
9	水	○	○	○	春雨の酢の物	ちくわ、しらす干し	春雨、白ごま、ごま油、砂糖	小松菜、にんじん、キャベツ	726 3.1
					コッペパン いちごジャム		パン、ジャム		
					牛乳	牛乳			
					ホキのエスカベッシュ	ホキ	でん粉、小麦粉、油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ピーマン	
10	木	○	○	○	夏ポトフ	ウインナー、白いんげん豆	じゃがいも、油	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	698 2.2
					ご飯		米		
					牛乳	牛乳			
					鶏肉のおろし焼き	鶏肉	砂糖、ごま油	大根、にんじん、生姜、レモン果汁	
11	金	○	○	○	きゅうりの塩昆布和え	塩昆布	白ごま	きゅうり	677 2.7
					五目汁	豚肉、油揚げ	油	干し椎茸、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、ねぎ	
					ご飯		米		
					牛乳	牛乳			
14	月	○	○	○	ホイコーロー	豚肉	油、砂糖、でん粉、ごま油	キャベツ、ピーマン、生椎茸、白ねぎ、にんにく、生姜	634 4.7
					ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮、油	もやし、玉ねぎ、にんじん、白菜、ねぎ	
					わかめうどん 1食用うどん	わかめ、鶏肉、かまぼこ	うどん	玉ねぎ、にんじん、ねぎ	
					牛乳	牛乳			
15	火	○	○	○	お好み焼き	豚肉、卵、チーズ、かつお節、青のり	油、長いも、小麦粉	キャベツ、にんじん、ねぎ	815 3.9
					ご飯		米		
					牛乳	牛乳			
					鶏肉と大根の照り煮	鶏肉	油、砂糖、でん粉	大根、しめじ、にんじん、枝豆、生姜	
16	水	○	○	○	団子汁	鶏肉	白玉団子	玉ねぎ、にんじん、白菜、ねぎ	773 2.6
					ひじきとしそのふりかけ	ひじき、しらす干し	ごま油、白ごま、砂糖	赤じそ	
					チーズパン	(卵、チーズ)	パン(マーガリン)		
					牛乳	牛乳			
17	木	○	○	○	チキンビーンズ	大豆、鶏肉	じゃがいも、油、砂糖	セロリ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶	739 2.9
					ごぼうサラダ	ハム	マヨネーズ(卵なし)、砂糖	ごぼう、にんじん、きゅうり	
					広島県産ぶどう			ぶどう	
					ご飯		米		
18	金	○	○	○	牛乳	牛乳			728 2.3
					マーボー豆腐	豆腐、豚肉、赤みそ	油、ごま油、でん粉	干し椎茸、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、生姜、にんにく、にら	
					切干大根のナムル	ちくわ、しらす干し、昆布	白ごま、砂糖、ごま油	切干大根、きゅうり、にんじん	
					ご飯		米		
24	木	○	○	○	牛乳	牛乳			795 3.4
					かつおのたつた揚げ	かつお	でん粉、小麦粉、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	
					沢煮焼	豚肉		ごぼう、大根、にんじん、えのきたけ、ねぎ	
25	金	○	○	○	ポークカレーライス	豚肉	米、じゃがいも、油、はちみつ	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、にんじん、トマト缶	790 3.2
					牛乳	牛乳			
					ハムサラダ	ハム	油、砂糖	キャベツ、小松菜、コーン、にんじん	
					あなご飯 1食用ちらしり	あなご、のり	米、砂糖		
28	月	○	○	○	牛乳	牛乳			711 3.1
					里いものみそ汁	鶏肉、豆腐、みそ	里いも	大根、にんじん、しめじ、ねぎ	
					お月見団子	きな粉	白玉団子、砂糖	玉ねぎ、セロリ、トマト缶、にんじん、しめじ、パセリ	
					トマトクリームスパゲティー 1食用ソフト麺	ベーコン、牛乳	ソフト麺、油、米粉、バター	玉ねぎ、セロリ、トマト缶、にんじん、しめじ、パセリ	
29	火	○	○	○	牛乳	牛乳			649 3.8
					ジャーマンポテト	ウインナー	じゃがいも、油、マヨネーズ(卵なし)	玉ねぎ、パセリ	
					広島県産なし			なし	
					さけと広島県産の炊き込みご飯	さけ、塩昆布	米、もち米、白ごま、ごま油	広島県産の、にんじん、生姜	
30	水	○	○	○	牛乳	牛乳			711 3.1
					かきたま汁	卵、ちくわ	ふ、でん粉	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	
					小松菜のごま和え	さつま揚げ	白ごま、練りごま、砂糖	小松菜、にんじん、キャベツ	
					黒糖パン		パン(黒砂糖)		
30	水	○	○	○	牛乳	牛乳			711 3.1
					かぼちゃのミートグラタン	豚肉、牛肉、おから、チーズ	油	かぼちゃ、玉ねぎ、コーン、マッシュルーム	
					ジュリアンスープ	ベーコン	油	玉ねぎ、キャベツ、セロリ、にんじん、パセリ	
					市販ミニオレンジゼリー		ゼリー		

* () 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。

* 八訂栄養成分表で算出した栄養価を記載しています。