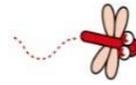


8・9月 学校給食献立表



基準値(中学生)	
エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	摂取エネルギーの13~20%
カルシウム(mg)	450

日 (曜)	主 食 牛乳	主 菜・副 菜	使用している食品						栄養価
			赤の食品		緑の食品		黄色の食品		
			体をつくる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		
8/27 (金)	ハヤシライス (ごはん) 牛乳	(ハヤシジチュー) チーズコロッケ フレンチサラダ なしゼリー	牛肉 牛乳 チーズ・生クリーム 脱脂粉乳	にんじん グリーンピース かぼちゃ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし なし	精白米 じゃがいも 小麦粉 パン粉	米油 ドレッシング	977 31.0 462	
8/30 (月)	スタミナ丼 (ごはん) 牛乳	(豚肉の生姜焼き) キャベツひたし 幸水なし 鉄分たっぷり焼きそば	豚肉 高野豆腐 卵 うすあげ みそ わかめ	牛乳 ひじき にんじん 小松菜	ニラ グリンピース にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが キャベツ もやし 幸水なし	精白米 しらたき さとう	米油 41.3 456	
8/31 (火)	かぼちゃチーズパン 牛乳	野菜たっぷり焼きそば 照り焼きチキン やさいの日 ベジタブルゼリー入りフルーツポンチ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ パン もやし パイン 黄桃 みかん りんご ぶどう	米油 中華麺 ナタデココ	871 39.6 463	
1 (水)	救給五目ごはん 牛乳	豚汁 (冷)みかん 味付小魚	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 小魚	にんじん	とうもろこし 玉ねぎ 大根 ねぎ しょうが みかん	精白米 じゃがいも こんにゃく	米油 29.7 489	
2 (木)	チャーハン 牛乳	揚げギョーザ 麻婆春雨 チンゲン菜スープ 杏仁豆腐	焼き豚 鶏肉 豚肉 みそ えび	牛乳	葉ねぎ パプリカ にんじん ニラ チンゲン菜	しいたけ たけのこ ねぎ しょうが 玉ねぎ	精白米 さとう 小麦粉 春雨 でんぶん	米油 ごま油 451	
3 (金)	ごはん 牛乳	卵焼き アイアンサラダ 夏野菜ポトフ ふりかけ	卵 豚肉 ウインナー	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん ブロッコリー ミニトマト	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	精白米 さとう じゃがいも	米油 ごま油 ごま	848 34.9 660
6 (月)	ごはん 牛乳	豚カツの甘辛煮 ゆかり和え ミントマト じゃがいものみそ汁	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん しそ ミニトマト	キャベツ もやし しいたけ ねぎ	精白米 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	米油 34.7 450	
7 (火)	クロワッサン 牛乳	鶏肉のハーフ焼き こまつなとなすのスパゲッティ ベイザンヌスープ メロンシャーベット	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	パプリカ にんじん 小松菜 パセリ	しょうが レモン 玉ねぎ なす キャベツ メロン	クロワッサン スパゲッティ じゃがいも	米油 オリーブ油 457	
8 (水)	わかめごはん 牛乳	揚げかぼちゃのそぼろあん ごまひたし 厚揚げ汁 豊水なし	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ もやし ねぎ しめじ 豊水なし	精白米 さとう でんぶん	米油 ごま 481	
9 (木)	ごはん 牛乳	焼き鮭 きんぴらごぼう 切干大根汁 梅干し	鮭 鶏肉 うすあげ かまぼこ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう ねぎ 切干大根	精白米 こんにゃく さとう ごま じゃがいも	米油 40.5 452	
10 (金)	枝豆ごはん 牛乳	いかの子リソース ごま酢和え 五目汁 オレンジ	いか うすあげ みそ	牛乳 わかめ	枝豆 ピーマン にんじん かぼちゃ	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ オレンジ	精白米 でんぶん さとう じゃがいも	米油 ごま 464	
13 (月)	麻婆なす丼 (ごはん) 牛乳	(ピリ辛麻婆なす) 中華サラダ わんたんスープ ミントマト	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	枝豆 小松菜 にんじん チンゲン菜 ミニトマト	なす しょうが ねぎ 玉ねぎ きゅうり もやし しいたけ しなちく	精白米 さとうでんぶん ごま油 ごま ドレッシング わんたん	米油 ごま 451	
14 (火)	米粉コッパン 牛乳	卵ロール カラフルサラダ 野菜コンソメスープ ヨーグルト	卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ なす しめじ	米粉 パン じゃがいも さとう ドレッシング	米油 451	
15 (水)	ごはん 牛乳	豚肉とレバーのケチャップがらめ ひじき和え オレンジ ふるさとみそ汁 ひじきの日	豚肉 レバー 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	枝豆 パプリカ にんじん しそ	しょうが キャベツ ねぎ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ えのきたけ オレンジ	精白米 でんぶん さとう	米油 40.7 452	
16 (木)	ごはん 牛乳	魚の味噌焼き 生姜ひたし わかめ汁 巨峰 ふりかけ	さば みそ 厚揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ しょうが 巨大こ ねぎ なめこ	精白米 さとう じゃがいも	米油 32.1 468	
17 (金)	メンチカツカレー (ごはん) 牛乳	(カレー) (メンチカツ) フルーツサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト 脱脂粉乳	にんじん グリーンピース ブロッコリー	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 黄桃 みかん 干しぶどう	精白米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	米油 マヨネーズ 478	
21 (火)	月見バーガー (バーガーパン) 牛乳	目玉焼き スライスチーズ ドレッシングサラダ お月見だんご オニオンスープ 十五夜	卵 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ きゅうり しめじ	パン さとう だんご	米油 ドレッシング 516	
22 (水)	キムタクごはん 牛乳	あじフライ 小松菜ひたし オレンジ えのきとうすあげのみそ汁	豚肉 あじ うすあげ みそ	牛乳	葉ねぎ 小松菜 にんじん	白菜 たくあん しょうが キャベツ ねぎ 玉ねぎ えのきたけ オレンジ	精白米 小麦粉 パン粉 さとう	米油 35.8 450	
24 (金)	ひじきごはん 牛乳	さんまの塩焼き おひたし 冬瓜とえび団子のみそ汁 ミントマト	うすあげ さんま 厚揚げ えび みそ	牛乳 ひじき	にんじん グリーンピース 小松菜 ミニトマト	キャベツ 冬瓜 玉ねぎ とうもろこし ねぎ	精白米 さとう じゃがいも	米油 841 37.9 612	
27 (月)	ごはん 牛乳	春巻き ニラのナムル 厚揚げの中華煮 Caゼリー	豚肉 鶏肉 厚揚げ うすら卵	牛乳	ニラ にんじん さやいんげん	キャベツ もやし たけのこ きくらげ 玉ねぎ	精白米 小麦粉 さとう でんぶん	米油 ごま油 577	
28 (火)	ハムチーズサンド (黒糖食パン) 牛乳	(ハムステーキ)(スライスチーズ) ミックスポテトサラダ 卵とトマトのスープ	ハム ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん パセリ 小松菜 トマト	とうもろこし 玉ねぎ レタス	パン 黒糖 じゃがいも さとう	米油 454	
29 (水)	ごはん 牛乳	揚げ魚のカレー味 豆味噌和え なすのみそ汁	あじ 大豆 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり しょうが とうもろこし なす 玉ねぎ ねぎ	精白米 でんぶん さとう	米油 36.9 629	
30 (木)	えびピラフ 牛乳	ハンバーグケチャップソース フルーツヨーグルトサラダ ベジタブルスープ	えび 鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん グリーンピース チンゲン菜	玉ねぎ とうもろこし もやし みかん パイン 黄桃 バナナ りんご 干しぶどう	精白米 さとう でんぶん	米油 877 33.7 460	

太字は立山産食材の予定です。

立山町学校給食センター