

令和5年 8・9月分学校給食献立表

美里中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質
8月	29火 牛乳 クロワッサン ナポリタン チキンナゲット フルーツポンチ	牛乳 豚肉 チーズ チキンナゲット フランクフルト	クロワッサン 油 スパゲティ ナタデココ ぶどうゼリー カクテルゼリー	にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン みかん缶 パイン缶	815 kcal 26.5 g
	30水 牛乳 ごはん じゃがいもの磯煮 白ごまつくねみそだれ もやしのサラダ	牛乳 鶏肉 ひじき 白ごまつくね みそ ちくわ	ごはん 油 こんにやく 砂糖 でん粉 じゃがいも 和風ドレッシング	にんじん もやし えだまめ きゅうり	847 kcal 21.7 g
	31木 牛乳 ごはん わかめスープ チンジャオロース 冷凍みかん	牛乳 わかめ みそ 豆腐 豚肉	ごはん ごま油 砂糖 でん粉	にんじん しめじ キャベツ ねぎ にんにく 玉ねぎ ピーマン たけのこ 冷凍みかん	653 kcal 24.1 g
9月	1金 牛乳 さきたまボールパン スパイシースープ ミートボールグラタン ブロッコリーのマヨ和え	牛乳 鶏肉 フランクフルト ミートボール チーズ	さきたまボールパン じゃがいも パン粉 油 ベシヤメルソース マカロニ マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン	800 kcal 30.6 g
	4月 牛乳 ごはん 野菜椀 照り焼きハンバーグ 五目きんぴら	牛乳 豆腐 ハンバーグ さつま揚げ	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 油 こんにやく	にんじん 大根 ねぎ ほうれんそう えのきたけ しめじ ごぼう れんこん	848 kcal 30.9 g
	5火 牛乳 こどもパンスライス ミネストローネ 野菜コロッケ コールスローサラダ スライスチーズ	牛乳 豚肉 チーズ	こどもパン 油 じゃがいも 野菜コロッケ 砂糖 マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー トマト水煮 キャベツ コーン	855 kcal 29.4 g
	6水 牛乳 おにぎり 生揚げの旨煮 鶏のはちみつ焼き 即席漬け	牛乳 豚肉 さつま揚げ 生揚げ 鶏肉	おにぎり 油 こんにやく 砂糖 はちみつ	にんじん 玉ねぎ えだまめ きゅうり キャベツ	918 kcal 38.2 g
	7木 牛乳 ごはん 大根のみそ汁 あじのスタミナ焼き 鶏ごぼうごはんの具	牛乳 あじのスタミナ漬け 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ わかめ	ごはん 油 砂糖	にんじん 大根 ごぼう 干ししいたけ	731 kcal 33.4 g
	8金 牛乳 地粉うどん カレーうどん汁 しゃくし菜まん きゅうりとわかめのさっぱり和え	牛乳 豚肉 なんと わかめ	地粉うどん 油 ごま カレールウ でん粉 しゃくし菜まん 砂糖	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう ねぎ きゅうり 大根	794 kcal 26.6 g
	11月 牛乳 ごはん 豆腐のスープ 鶏肉のレモンソースかけ おかか和え	牛乳 豆腐 なんと 鶏肉 かつお節	ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖 油	にんじん しめじ ねぎ レモン果汁 小松菜 もやし にんじん	847 kcal 32.3 g
	12火 牛乳 黒パン オニオンスープ ハッシュドポテトチーズ焼き きゅうりとコーンのサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ	黒パン 油 砂糖 ハッシュドポテト	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり コーン	693 kcal 23.8 g
13水 牛乳 おにぎり ワンタンスープ ししゃもフライ もやしとにんじんの中華和え	牛乳 鶏肉 ごま ししゃもフライ	おにぎり ごま油 油 ワンタン 砂糖 ごま	にんじん キャベツ ねぎ もやし きゅうり	774 kcal 24.2 g	
14木 オレンジジュース ごはん チキンカレー オムレツ グリーンサラダ	鶏肉 チーズ オムレツ	オレンジジュース 油 じゃがいも カレールウ 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ なす キャベツ きゅうり えだまめ にんじん	830 kcal 18.4 g	

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質
8月	15金 牛乳 フラワーロールパン アルファベットスープ かぼちゃとフランクのチーズ焼き ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 フランクフルト チーズ	フラワーロールパン 油 マカロニ マヨネーズ 砂糖	にんじん 玉ねぎ セロ リー キャベツ かぼちゃ ブロッコリー コーン きゅうり	722 kcal 24.3 g
	19火 牛乳 バターロールパン マカロニクリームスープ チキンのフレーク焼き 彩りサラダ	牛乳 ベーコン 生クリーム 鶏肉 チーズ	バターロールパン 油 マカロニ 米粉 マヨネーズ パン粉 コーンフレーク 砂糖	にんじん 玉ねぎ コーン パプリカ えだまめ キャベツ	955 kcal 32.3 g
	20水 牛乳 おにぎり けんちん汁 レバーとじゃがいもの揚げ煮 きゅうりの香り漬け	牛乳 豆腐 豚肝臓	おにぎり 油 こんにやく ごま油 でん粉 じゃがいも 砂糖 ごま	ごぼう にんじん 大根 干ししいたけ ねぎ しょうが きゅうり	811 kcal 26.5 g
21木 牛乳 ごはん なめこ汁 鮭の塩麹焼き 切り干しのカレー金平	牛乳 豆腐 みそ 鮭 豚肉	ごはん ごま 油 こんにやく 砂糖	なめこ えのきたけ ねぎ にんにく にんじん 切り干し大根	725 kcal 34.8 g	
22金 牛乳 ホット中華麺 塩ラーメン汁 蒸し餃子 キャベツのサラダ	牛乳 豚肉 餃子	中華麺 油 ごま油 砂糖 ごま	にんにく にんじん 干ししいたけ コーン もやし ねぎ たら きゅうり キャベツ	703 kcal 26.7 g	
25月 牛乳 ごはん 豚汁 いわしの梅煮 切り干しのはりはり漬け	牛乳 豚肉 豆腐 みそ いわしの梅煮	ごはん 油 じゃがいも こんにやく 砂糖	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 切り干し大根 きゅうり	765 kcal 29.1 g	
26火 飲むヨーグルト はちみつパン コーンクリームスープ フランクのソースかけ オニオンドレッシングサラダ	飲むヨーグルト 鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム フランクフルト	はちみつパン 油 じゃがいも 米粉 砂糖	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり	750 kcal 25.5 g	
27水 牛乳 おにぎり 肉じゃが 豆腐の肉みそあん 三色和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ 豆腐の肉みそあん かつお節	おにぎり 油 じゃがいも 白滝 砂糖	にんじん 玉ねぎ えだまめ 小松菜 えのきたけ	787 kcal 28.5 g	

・天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更する場合があります。



ま・豆、大豆製品
 ご・ごまなどの種実類
 わ(は)・わかめなどの海藻類
 や・野菜類
 さ・魚、魚介類
 し・しいたけなどのきのこ類
 い・いも類

「まごはわ(は)やさしい」で知られている食品を食事に取り入れることで、栄養のバランスが整いやすくなります。
 給食でも、これらの食品を積極的に取り入れています。