

令和5年8月 9月 給食献立表

日 (曜)	主食	主菜 副菜 副々菜	牛 乳	おもな材料						栄養価		
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海 藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類			
8/28 (月)	麦ご飯 味噌汁	タンンドリーチキン ひじきの煮物 ほうれん草のビ-ナツ和え	○	鶏肉 練り製品 みそ	牛乳 ヨーグルト ひじき・わかめ	人参 ほうれん草 ねぎ	玉葱・グリーン 生姜・にんにく レモン	米・押し麦 蓮根 砂糖	ビ-ナツ サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒	906	42.7	28.4
29 (火)	麦ご飯 中華 スープ	豚キムチ 蒟蒻の炒め煮 もやしの中華和え	○	豚肉 中華くらげ	牛乳 わかめ	人参 ニラ・ねぎ 小松菜	もやし 玉葱・白菜	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 春雨	キムチの素・ごま・ごま油 サラダ油・塩コショウ・醤油・出 汁・みりん・料理酒・ガラープ	807	36.6	21.8
30 (水)	麦ご飯 味噌汁	鮭の味噌マヨネーズ焼き 切干大根のごま炒め 胡瓜とチリメンの生姜和え	○	鮭 みそ	牛乳 チリメン いりこ	人参 ねぎ	グリーンリーフ・玉葱 大根・生姜 しめじ・胡瓜	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 さつま芋	マヨネーズ・ごま・ごま油 塩コショウ・醤油・ほんだし 出汁・みりん・料理酒	802	36.8	20.3
31 (木)	わかめ ご飯 味噌汁	揚げ鶏のねぎソース 小松菜と揚げの煮浸し もやしとがらのポン酢かけ	○	鶏肉 みそ 油揚げ	昆布 わかめ いりこ	小松菜 人参・ねぎ かいわれ	深ねぎ・キャベツ 生姜・もやし グリーンリーフ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 でんぷん	サラダ油・塩コショウ・醤油・酢 出汁・みりん・料理酒 ごま・ごま油・味ぽん	963	39.4	34.1
9/1 (金)	麦ご飯 澄まし汁	とんかつ 根菜の煮物 マカロニサラダ/ルソ	○	豚肉・卵 厚揚げ・サ かつおぶし	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	グリーンリーフ・胡瓜 大根・ルソ 牛蒡・えのき	米・押し麦・ソース パン粉・薄力粉 里芋・マカロニ・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ソース・マヨネーズ	1,055	39.1	40.0
4 (月)	麦ご飯 澄まし汁	鶏肉とコロコロ野菜の炒め物 インゲンのおかか炒め もやしとほうれん草の和え物	○	鶏肉 かつおぶし	牛乳 わかめ	ビ-マツ・苦 インゲン・ねぎ 人参・ほうれん草	筍・もやし 玉葱 生姜・にんにく	米・押し麦 でんぷん・砂糖 麩	サラダ油・塩コショウ・醤油・酢 出汁・みりん ごま・ごま油	931	36.3	32.9
5 (火)	麦ご飯 中華 スープ	麻婆豆腐 揚げ春巻 もやしと胡瓜のナムル	○	豆腐 豚肉 春巻	牛乳 わかめ	青梗菜 ねぎ 人参	玉葱・もやし 筍・胡瓜 生姜・にんにく	米・押し麦 でんぷん・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油・ごま 出汁・みりん・料理酒 中華調味料・ルソ・マヨネーズ・ごま油	816	25.2	29.2
6 (水)	麦ご飯 味噌汁	さわらの西京焼 筑前煮/黄桃のヨーグルトかけ キャベツのマヨネーズ和え	○	鯖 みそ 鶏肉・ツナ	牛乳・わかめ いりこ ヨーグルト	人参 インゲン ねぎ	グリーンリーフ・白菜 大根・椎茸・黄桃 牛蒡・キャベツ	米・押し麦・ソース 砂糖・蒟蒻 蓮根・胡瓜	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 マヨネーズ	944	40.1	25.5
7 (木)	鮭ご飯 味噌汁	チキンのグリル トマトソース 里芋の煮物 ごぼうサラダ	○	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ いりこ	インゲン 人参・ねぎ パプリカ・トマト	玉葱・大根 生姜・にんにく グリーンリーフ・牛蒡	米・押し麦 砂糖・薄力粉 里芋	サラダ油・塩コショウ・醤油 みりん・マヨネーズ・出汁・グリーン アスパラガス・マヨネーズ 鮭加工品・ローリエ・マヨネーズ	853	32.5	26.5
8 (金)	麦ご飯 澄まし汁	豚肉のしょうが炒め 蓮根と小松菜のごま炒め 春雨の酢物	○	豚肉 豆腐 かつおぶし	牛乳 わかめ	人参 小松菜 かいわれ	玉葱・胡瓜 生姜・にんにく きくらげ	米・押し麦 蓮根 砂糖・春雨	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ごま・ごま油・ほんだし・酢	861	37.1	21.1
11 (月)	麦ご飯 味噌汁	チキンの照り焼き 高野豆腐の卵とじ 小松菜のごま和え	○	鶏肉 高野豆腐 卵・味噌	牛乳 わかめ いりこ	人参 青梗菜 ねぎ	グリーンリーフ 玉葱 しめじ	米・押し麦 グリーンピース 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ごま・ごま油・ガラープ・ルソ	964	45.1	31.9
12 (火)	麦ご飯 わかめ スープ	チキン南蛮 五目金平 大学芋	○	鶏肉 卵 練り製品	牛乳 わかめ	人参 インゲン	玉葱・レモン レタス・牛蒡 グリーンリーフ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 蒟蒻・さつま芋	サラダ油・塩コショウ・醤油・酢 出汁・みりん・マヨネーズ ごま・ごま油・ガラープ	1,146	38.9	46.7
13 (水)	麦ご飯 味噌汁	鰯フライ/オレンジジュース アゲタイガ/ルソ オクラの梅おろし和え	○	鰯・味噌 卵・油揚げ プレスハム	牛乳 いりこ	オクラ ねぎ ピーマン	グリーンリーフ 玉葱・梅 大根	米・押し麦 砂糖・薄力粉 パン粉・でんぷん	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・ソース キャベツ	870	36.7	20.9
14 (木)	麦ご飯 きのこ スープ	ハヤシライス アスパラとソースのステーキ ポテトサラダ	○	牛肉	牛乳	アスパラ 人参 パセリ	玉葱・もやし・椎茸 マッシュルーム えのき・胡瓜・しめじ	米・押し麦 とうもろこし じゃがいも・砂糖	サラダ油・塩コショウ・パプリカ マヨネーズ・キャベツ ごま・ごま油・ガラープ・ソース	977	26.1	38.4
15 (金)	麦ご飯 澄まし汁	豚肉のポテトマヨ焼き 厚揚げ煮物 ほうれん草とえのきの和え物	○	豚肉 卵・かつおぶし 厚揚げ	牛乳	キヌサヤ 人参・かいわれ ほうれん草	玉葱 グリーンリーフ えのき	米・押し麦 砂糖・薄力粉 じゃがいも・でんぷん	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ほんだし	1,021	39.6	40.7
19 (火)	麦ご飯 中華 スープ	牛肉と厚揚げのオイスターソース 蒟蒻と青菜の炒め物 蓮根のゴマ味噌サラダ	○	牛肉 厚揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	生姜・にんにく 玉葱	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 蓮根・春雨	油・醤油・中華調味料・塩 出汁・みりん・マヨネーズ・ごま ごま油・ガラープ・ほんだし	783	23.5	26.3
20 (水)	麦ご飯 コンソメ スープ	白身魚のカレー天マリネ 蓮根の旨煮 南瓜サラダ	○	白身魚 豚肉	牛乳	ピーマン・人参 インゲン 南瓜・パプリカ	玉葱 グリーンリーフ 胡瓜	米・押し麦 蓮根 薄力粉	サラダ油・塩コショウ・醤油・カレー粉 出汁・マヨネーズ・ドレッシング ごま・ごま油・ソース・カレー粉	760	26.1	18.2
21 (木)	青菜 麦ごはん 澄まし汁	豚肉と茄子の味噌炒め 糸こんにゃくの炒り煮 小松菜ともやしの和え物 抹茶ゼリー	○	豚肉 みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	葉大根 ピーマン・人参 キヌサヤ・三つ葉 小松菜	なす 玉葱 しいたけ もやし	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 ゼラチン 小豆	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 抹茶加工品	834	29.8	17.1
22 (金)	麦ご飯 ヨーグル トソース	魚のポアレマスタードソース ラタトゥイユ キャロットラペ	○	白身魚	牛乳 生クリーム	ピーマン パプリカ・パプリカ トマト・人参	グリーンリーフ なす・ゆず 玉葱・ソース	米・押し麦 とうもろこし 薄力粉	サラダ油・塩コショウ・マスタード マスタード ソース・酢	975	31.3	42.2
25 (月)	麦ご飯 味噌汁	鶏のから揚げ 蒟蒻のおかか煮 ブロッコリーとツナのサラダ	○	鶏肉 卵・かつおぶし ツナ・みそ	牛乳 いりこ わかめ	ブロッコリー 人参 ねぎ	生姜・にんにく 玉葱・もやし グリーンリーフ	米・押し麦・蒟蒻 とうもろこし・薄力粉 砂糖・でんぷん	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・マヨネーズ	1,003	40.5	39.1
26 (火)	麦ご飯 中華 スープ	八宝菜 金平大根 胡瓜とささみの中華和え	○	豚肉 えび 卵・鶏肉	牛乳 わかめ	人参 インゲン・枝豆 ねぎ	大根・玉葱 筍・白菜・胡瓜 きくらげ・しいたけ	米・押し麦 とうもろこし でんぷん・砂糖	油・塩コショウ・醤油・ほんだし 出汁・みりん・酒・ガラープ ごま・ごま油・棒棒鶏ソース	771	32.3	17.2
27 (水)	麦ご飯 澄まし汁	鯖の味噌煮 肉じゃが コールスローサラダ	○	鯖・みそ 牛肉・豆腐 かつおぶし	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	グリーンリーフ 玉葱・キャベツ	米・押し麦・砂糖 蒟蒻・グリーンピース ソース・ジャガイモ	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ドレッシング	895	35.7	26.1
28 (木)	じゃこ ご飯 味噌汁	豆腐野菜ハンバーグ がんもどき/リンゴゼリー 大根のゆず香酢物	○	豆腐ハンバーグ がんもどき みそ	牛乳・わかめ 昆布・いりこ チリメン	人参 キヌサヤ ねぎ	グリーンリーフ 大根・りんご 柚子・キャベツ	米・押し麦 ゼラチン・砂糖 でんぷん	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・ソース 酢・マヨネーズ・ごま	791	29.8	14.8
29 (金)	麦ご飯 味噌汁	豚天のお好み焼き風 大豆としいたけの五目煮 インゲンのゴマ和え 十五夜大福	○	豚肉 大豆 みそ	牛乳・いりこ 青海苔 わかめ	人参 インゲン ねぎ	生姜 しいたけ 牛蒡	米・押し麦・蒟蒻・麩 砂糖・薄力粉・小豆・芋 グリーンピース・餅米	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・ソース・マヨネーズ ごま・お好みソース	857	27.8	31.2

9/29(金)は十五夜です。五穀豊穣に感謝をして収穫したお米でお団子を作り、お供えをしたといわれています。本校では大福を用意しました。秋の爽りに感謝をして頂きましょう。



エネルギー たんぱく質 脂質

(kcal) (g) (g)

栄養価平均値

食事摂取基準/3(めやす)

※12～14歳 男子 生活活動強度:ふつう

899

34.5

28.8

883

30.0

24.5