

日 曜	献立名	中学校						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる				
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主に加わら)	緑黄色野菜 (主に加わら)	その他の野菜・果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)			
2月	ごはん ハッシュドポーク 和風ツナサラダ ぶどうゼリー	豚肉 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり ぶどう果汁	ごはん	油 ドレッシング ごま	853	24.2	25.7
3火	ごはん ほっけの一夜干し焼き 五目きんぴら むらくも汁	ほっけ 豚肉 さつま揚げ とり肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう ねぎ	ごはん さとう でん粉	油	744	33.8	17.5
4水	ダイスチーズパン メンチカツ(小袋ソース) ワンタンスープ 梨ゼリーよせ	豚肉 とり肉	チーズ 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし 梨果汁 みかん缶 パイナップル	パン パン粉 ワンタン	油	806	31.0	27.6
5木	ごはん 豚肉のうま煮 キャベツの塩昆布あえ 豆腐のみそ汁 @小魚	豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 昆布 @かたくちいわし	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ	ごはん さとう	油 ごま油	761	31.0	17.9
6金	ミニ米粉パン しょうゆラーメン にらまんじゅう(小1個/中2個) チョレギサラダ いちごクレープ	豚肉 なると 卵	牛乳 のり	にんじん にら	もやし どうもろこし ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ いちご果汁	パン ちゃんぽんめん でん粉 小麦粉	油 ドレッシング ごま	802	34.9	26.8
9月	スポーツの日									
10火	ごはん とり肉の照焼き ひじきの炒り煮 キャベツのみそ汁 ブルーベリーゼリー	とり肉 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ たまねぎ ブルーベリー果汁	ごはん さとう	油	788	29.4	21.7
11水	バーガーパン ハンバーグきのこソースかけ イタリアンサラダ コーンポターージュ @型抜きチーズ	とり肉 豚肉 ハム	牛乳 生クリーム @チーズ	にんじん	たまねぎ まいたけ しめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ どうもろこし	パン さとう	バター ドレッシング	852	35.3	33.5
12木	ごはん 中華うま煮 春巻き ほうれん草のナムル	豚肉 いか えび ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ もやし	ごはん でん粉 はるさめ 小麦粉 米粉	油 ごま油 ごま	846	31.4	25.9
13金	ミルクコッパン パークビーンズ ハムのマリネ アセロラゼリー	豚肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	たまねぎ きゅうり キャベツ アセロラ果汁	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	813	34.1	27.1
16月	ごはん セルフビビンバの具 わかめスープ オレンジ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	だいずもやし ねぎ オレンジ	ごはん	油 ごま	754	28.3	19.4
17火	ごはん ひじきふりかけ いわしのおかか煮 小松菜のごまあえ 豚汁	いわし 豚肉 豆腐	ひじき 牛乳 かつお節	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	ごま 油	799	30.5	23.7
18水	ココアコッパン オムレツ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	卵 ハム ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー どうもろこし たまねぎ しめじ キャベツ	パン じゃがいも	ドレッシング ごま 油	855	29.8	34.1
19木	もち麦ごはん チキンカレー 大根サラダ 苺ヨーグルト	とり肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん 大麦 じゃがいも	油 ドレッシング	861	25.7	22.1
20金	バターロールパン 野菜コロッケ(小袋ソース) ウインナーとコーンのソテー ミネストローネ	ウインナー ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん いんげん ほうれんそう トマト缶	たまねぎ どうもろこし キャベツ しめじ	パン じゃがいも パン粉 さとう マカロニ	油 バター	801	26.0	28.1
23月	◆日本味めぐり～愛知県◆ ごはん かしわのひきすり みそカツ れんこんサラダ みかんゼリー	豚肉 ハム とり肉 豆腐	牛乳	にんじん	れんこん きゅうり どうもろこし ねぎ はくさい みかん果汁	ごはん パン粉 さとう	油 ドレッシング ごま マヨネーズ	950	32.6	28.8
24火	ごはん あじの塩麴焼き 昆布の五目豆 けんちん汁	あじ 豚肉 大豆 ちくわ 油揚げ 豆腐 とり肉	牛乳 昆布	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも	油	797	37.7	19.2
25水	ミニ黒コッパン ペンネナポリタン たこナゲット(2個) フレンチサラダ	ウインナー 豚肉 たこ タチウオ いか ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ どうもろこし	パン マカロニ	油 ドレッシング	827	30.4	30.0
26木	もち麦ごはん 具だくさんマーボー豆腐 肉と野菜のつつみ蒸し(小1個/中2個) きゅうりともやしのサラダ	豆腐 豚肉 肉と野菜 ハム	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	ごはん 大麦 さとう でん粉 小麦粉	油 ごま ごま油	896	34.9	27.3
27金	パンフキンコッパン 秋味シチュー キャベツとコーンのサラダ プリン	とり肉 卵	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ どうもろこし	パン さつまいも	り バター ドレッシング	783	27.9	22.2
30月	ごはん いか天ぷら(天丼のたれ) 切干し大根の煮もの じゃがいものみそ汁	いか とり肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	切干しだいこん たまねぎ	ごはん 小麦粉 さとう じゃがいも	油	841	25.4	23.9
31火	ごはん 豚肉のしょうが炒め 和風サラダ 中華スープ	豚肉 卵 とり肉	牛乳 わかめ とさかのり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん さとう でん粉	油 ドレッシング ごま ごま油	828	33.5	27.4

※献立は都合により変更になることがあります。
 ※8・9月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。
 【冷凍むき枝豆、にんじん、冷凍豆腐、乾燥しいたけ、もやし、大豆もやし、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、
 水煮大豆、冷凍小松菜、鶏肉、こんにやく、冷凍ほうれん草、きゅうり、だいこん】
 ※8・9月分の給食費口座振替日は10月10日です。
 未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。
 ※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。
 また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている
 こともあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

