



日 曜		献 立 名	主 な 材 料						中学校		
			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		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主に加シム)	緑黄色野菜 (主に加シム)	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)	830	33.0	23.0
1	火	ごはん 豚肉のマヨネーズ炒め ほうれん草のナムル 茎わかめと春雨のスープ	牛乳 豚肉 ハム	牛乳 茎わかめ	ほうれんそう チンゲンサイ にんじん	たまねぎ もやし	ごはん はるさめ さとう でん粉	油 ごま油 ごま マヨネーズ	802	29.7	24.4
2	水	ミニダイスチーズコッペパン きつねうどん ちくわのいそべ揚げ(1本) 大根サラダ	牛乳 とり肉 ハム 油揚げ なると ちくわ	牛乳 あおのり チーズ	にんじん	ねぎ だいこん きゅうり	パン うどん 小麦粉	油 ドレッシング ごま	835	34.0	30.4
3	木	ごはん さけの塩焼き 五目きんぴら 小松菜と卵のみそ汁	牛乳 さけ 豚肉 さつま揚げ 卵	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう	ごはん さとう	油	722	32.8	15.6
4	金	バターコッペパン ポークブラウンシチュー イタリアンサラダ 塩バニラワッフル	牛乳 豚肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	パン じゃがいも ワッフル	油 ドレッシング	776	26.6	28.5
7	月	ごはん セルフビビンバの具 ぎょうざスープ オレンジ	牛乳 豚肉 とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	だいすもやし ねぎ オレンジ	ごはん 小麦粉	油 ごま ごま油	817	28.3	20.7
8	火	◆日本味めぐり～広島県～◆ ごはん モロフライ(小袋ソース) もやしの広島菜あえ 大平 レモンゼリー	牛乳 モロ とり肉 厚揚げ	牛乳	広島菜 にんじん	もやし だいこん ごぼう ししいたけ レモン果汁	ごはん パン粉 さといも さとう	油 ごま油	819	28.7	20.3
9	水	コッペパン ブルーベリージャム ミートオムレツ ハムのマリネ インド煮	牛乳 とり肉 豚肉 ハム 卵 さつま揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ グリンピース	パン じゃがいも さとう ブルーベリージャム	油 ドレッシング	797	33.3	26.6
10	木	ごはん ドミグラスハンバーグ 野菜ソテー パンプキンポターージュ	牛乳 とり肉 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン かぼちゃ	キャベツ たまねぎ	ごはん さとう	油 バター	873	27.2	27.2
11	金	ミニココアコッペパン スパゲッティカルボナーラ チキンナゲット(2個) わかめとツナのサラダ	牛乳 ベーコン 卵 とり肉 ツナ	牛乳 わかめ	ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン スパゲティ さとう	バター ごま油	764	30.7	24.4
14	月	スポーツの日									
15	火	ごはん 豚肉のうま煮 ほうれん草のおひたし もずくスープ	牛乳 豚肉 卵	牛乳 もずく	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし	ごはん さとう でん粉	油	752	26.5	20.6
16	水	米粉パン ハムカツ(小袋ソース) ワンタンスープ アセロラジュレあえ	牛乳 ハム 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし アセロラ果汁 りんご果汁 みかん缶 パイン缶	米粉 パン パン粉 ワンタン	油	816	28.6	27.4
17	木	もち麦ごはん マーボー豆腐 えびしゅうまい(2個) きゅうりともやしのサラダ	牛乳 豆腐 大豆 豚肉 たら えび ハム	牛乳	にんじん	もやし きゅうり ねぎ	大麦 ごはん さとう 小麦粉 でん粉	油 ごま油 ごま	820	32.0	23.3
18	金	黒コッペパン 秋味シチュー コーンサラダ みかんゼリー	牛乳 とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし みかん果汁	パン さつまいも	バター ドレッシング くり	762	23.8	22.8
21	月	ごはん とり肉のねぎ塩焼き ひじきの五目豆 かきたま汁	牛乳 とり肉 大豆 ちくわ 油揚げ 卵	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	ねぎ たまねぎ	ごはん さとう でん粉	油 ごま油	783	32.0	22.2
22	火	ごはん 納豆 肉じゃが チョレギサラダ	牛乳 豚肉 納豆	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	油 ドレッシング ごま	807	27.7	19.4
23	水	ミルクコッペパン ス克蘭ブルエッグ ミネストローネ マスカットゼリーよせ	牛乳 卵 ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん トマト缶	とうもろこし たまねぎ キャベツ しめじ マスカット果汁 りんご果汁 みかん缶 パイン缶	パン マカロニ さとう	バター	754	29.9	21.8
24	木	ごはん さばのみそ煮 野菜の浅漬け けんちん汁	牛乳 さば とり肉 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さといも	油	774	27.2	23.2
25	金	ミニパンプキンコッペパン とんこつラーメン 大学いも(小2個/中3個) チキンサラダ	牛乳 豚肉 とり肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	もやし ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さつまいも さとう でん粉 ちゃんぽんめん	油 ごま ドレッシング ごま油	826	30.0	29.6
28	月	ごはん ポークカレー フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	848	24.9	21.4
29	火	ごはん あじの塩こうじ焼き 大根ととり肉の炒め煮 ほうれん草と卵のスープ	牛乳 あじ とり肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん えだまめ	ごはん さとう でん粉	油 ごま油	757	32.8	18.6
30	水	スライスコッペパン フランクフルトのケチャップソースかけ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳 フランクフルト ハム とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ とうもろこし しめじ キャベツ	パン さとう	バター 油 ドレッシング ごま	782	31.4	35.6
31	木	ごはん かぼちゃひき肉フライ 小松菜のいそかあえ 白菜とさといものみそ汁 (中)黒糖ビーンズ	牛乳 豚肉 油揚げ (中)大豆	牛乳 もみのり	こまつな にんじん かぼちゃ	もやし はくさい	ごはん パン粉 さといも (中)黒糖	油	800	23.4	21.0

※献立は都合により変更になることがあります。
※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。
※9月分の給食費口座振替日は10月8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。

今月の『日本味めぐり』は
10月8日(火)広島県です。



広島県