



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 (主に加ゆみ)	緑黄色野菜 (主に加熱)	その他の野菜・果物 (主にビタミ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
30 金	ミニダイスチーズコッペパン スパゲティボリタン ハッシュドポテト 枝豆のマリネ	豚肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	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 えだまめ	パン スパゲティ じゃがいも でん粉	油 ドレッシング	842	30.7	33.3
2 月	ごはん マーボー豆腐 (中) ねぎまんじゅう かふうサラダ 冷凍パン	豆腐 大豆 豚肉	牛乳	にんじん	ねぎ キャベツ にら きゅうり もやし パイナップル	ごはん さとう はるさめ でん粉 (中)小麦粉	油 ごま油	828	29.7	20.7
3 火	ごはん 豚肉のしょうが炒め ほうれん草のいそかあえ チキンワントンスープ	豚肉 とり肉	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん ごまつな	たまねぎ もやし	ごはん さとう ワントン	油	817	33.7	22.9
4 水	スライスコッペパン ドライカレー 野菜スープ レモンゼリーよせ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ レモン果汁 みかん缶 パイン缶	パン	油	754	28.4	23.1
5 木	ごはん あじフライ (小袋ソース) ひじきの五目豆 大根のみそ汁	あじ 豚肉 大豆 ちくわ 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	だいこん ねぎ	ごはん さとう パン粉	油	818	30.4	22.0
6 金	パンフキンコッペパン ボークブラウンシチュー グリーンサラダ お米のブルーベリータルト	豚肉 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり ブルーベリー果汁	パン さとう じゃがいも 米粉	油 ドレッシング	798	27.0	25.8
9 月	ごはん セルフビビンバの具 トマトと卵のスープ 冷凍みかん	豚肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん トマト	もやし たまねぎ みかん	ごはん	油 ごま	794	28.8	20.5
10 火	ごはん 五目肉じゃが きゅうりとキャベツの浅漬け 冷やっこ (小袋しょうゆ)	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	油	767	26.8	16.6
11 水	バターコッペパン ツナマヨオムレツ ミネストローネ カラフルボンチ	卵 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト缶	たまねぎ しめじ りんご果汁 いちご果汁 みかん缶 パイン缶	パン マカロニ さとう	マヨネーズ	761	26.0	25.4
12 木	ごはん さばの一夜干し焼き 切干し大根の煮もの じゃがいものみそ汁	さば とり肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	切干し大根 たまねぎ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油	834	28.0	26.2
13 金	ミニ米粉パン カレーうどん ちくわのいそべ揚げ (小1本/中2本) きゅうりともやしのサラダ	とり肉 なると ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん	ねぎ たまねぎ もやし きゅうり	パン うどん 小麦粉 さとう 米粉	油 ごま ごま油	815	34.8	23.0
16 月	敬老の日									
17 火	ごはん さんまのかば焼き 小松菜のおひたし けんちん汁 十五夜デザート (みかんとしもんのゼリー)	さんま 豆腐 とり肉	牛乳	ごまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ みかん果汁 レモン果汁	ごはん さとう でん粉 さといも	油	823	28.5	27.2
18 水	バーガーパン 照焼きハンバーグ イタリアンサラダ コーンポタージュ	とり肉 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン でん粉 小麦粉 さとう	ドレッシング バター	803	30.6	28.7
19 木	ごはん 中華うま煮 ボークしゅうまい (小2個/中3個) コロコロきゅうり	豚肉 いか えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいのこ しいたけ きゅうり	ごはん でん粉 小麦粉 さとう	油 ごま油	785	33.5	18.3
20 金	黒コッペパン ス克蘭ブルエッグ 海そうサラダ チキンピーンズ	卵 ウィンナー とり肉 大豆	牛乳 わかめ さかのり チーズ	ほうれんそう にんじん トマト缶	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう じゃがいも	油 バター ドレッシング ごま	856	34.7	30.6
23 月	振替休日									
24 火	ごはん いり豆腐 いわしの梅煮 キャベツの塩昆布あえ	豆腐 豚肉 卵 いわし	牛乳 昆布	にんじん	グリーンピース キャベツ きゅうり たまねぎ うめ	ごはん さとう でん粉	油 ごま油	885	37.5	29.8
25 水	ミニミルクコッペパン 塩ラーメン 佐野黒から揚げ ブロッコリーとコーンのサラダ	豚肉 なると とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー ごまつな	もやし キャベツ ねぎ とうもろこし カリフラワー	パン ちゃんぽんめん でん粉	油 ごま油 ドレッシング ごま	823	35.9	30.2
26 木	もち麦ごはん ボークカレー こんにゃくサラダ 県産ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	大麦 ごはん じゃがいも	油 ドレッシング ごま	838	23.3	21.0
27 金	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 フレンチサラダ ミートボールスープ (中) チーズ	フランクフルト とり肉 豚肉	牛乳 (中) チーズ	にんじん ごまつな	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ もやし	パン さとう	バター ドレッシング 油	838	33.8	37.1
30 月	【日本味めぐり～岡山県～】 ごはん おかやまデミカツ キャベツのごまあえ そすりなベ汁 マスカットゼリー	豚肉 牛肉 豆腐	牛乳	トマトピューレ にんじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう しめじ ねぎ ぶどう果汁	ごはん パン粉 さとう	油 ごま	908	26.4	27.1

※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。
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
9月30日(月)岡山県です。



岡山県