



# 令和3年度8.9月分中学校給食献立表



日	曜日	献立名	主な材料名			エネルギーたんぱく質脂質	メモ
			おもに熱や力のもとになる 黄色	おもに体をつくる 赤	おもに体の調子を整える 緑		
26	木	中華丼 牛乳 青のりポテト 冷凍みかん	米 なたね油 片栗粉 ごま油 じゃが芋	牛乳 豚肉 いか えび 青のり	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 もやし チンゲン菜 冷凍みかん	892 kcal 34.3 g 25.0 g	2学期が始まります。みなさんは夏休みをどう過ごされていましたか？まだまだ暑い日が続きます。しっかり食べて夏を乗り切りましょう。
27	金	カレートースト 牛乳 ポトフ ツナサラダ	パン なたね油 小麦粉 じゃが芋 上白糖	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン フランクフルト ツナ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ セロリ キャベツ パセリ 大根 チンゲン菜	754 kcal 31.8 g 33.0 g	
30	月	ご飯 牛乳 鮭の南部焼き 野菜の甘酢和え 豚汁	米 白すりごま 黒いりごま 上白糖 なたね油 里芋	牛乳 鮭 油揚げ 豚肉 絹豆腐 赤みそ 白みそ	キャベツ 人参 もやし ごぼう 大根 こんにやく 長ねぎ	790 kcal 43.6 g 18.8 g	 <b>10・17・22・29日 旬の果物</b> 少しずつ秋の果物が出てきました。9月には、梨・巨峰・柿などの果物が登場します。旬の味を楽しんでください。
31	火	スタミナ丼 牛乳 ナムル フルーツポンチ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ水煮 ビーマン もやし 小松菜 パイン缶詰 みかん缶詰 もも缶詰	793 kcal 31.5 g 16.4 g	
1	水	みそうどん 牛乳 揚げ豆サラダ 冷凍みかん	うどん なたね油 里芋 片栗粉 上白糖	牛乳 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ ひよこめ	人参 大根 こんにやく 長ねぎ 小松菜 キャベツ 玉ねぎ コーン 生姜 冷凍みかん	750 kcal 29.5 g 28.2 g	
2	木	ベーコンとコーンの混ぜご飯 牛乳 鶏肉のバーベキューソース フレンチサラダ ABCスープ	米 なたね油 上白糖 マカロニ	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉	にんにく しめじ コーン 玉ねぎ パセリ 生姜 りんご 人参 キャベツ きゅうり ほうれん草	766 kcal 34.2 g 23.8 g	
3	金	ご飯 牛乳 豚肉のねぎみそ焼き 野菜のおかか和え 吉野汁	米 上白糖 片栗粉	牛乳 豚肉 白みそ 油揚げ 粉かつお 鶏肉 木綿豆腐	にんにく 長ねぎ キャベツ 人参 もやし チンゲン菜 大根 干し椎茸 小松菜	768 kcal 43.4 g 18.4 g	 <b>9日 重陽の節句献立</b> 9月9日は「重陽の節句」です。9という縁起の良い陽の数字(奇数)が重なった、おめでたい日とされています。菊の花を飾ったり食べたりすることで、邪気をはらい、長寿を願う日です。おひたしに菊の花びらが入っています。
6	月	ミルクパン コーヒー牛乳 チキントマトシチュー ごまだれサラダ	パン なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 ごま油 白いりごま	コーヒー牛乳 ベーコン 鶏肉	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	765 kcal 28.1 g 26.9 g	
7	火	ご飯 牛乳 鯖のかわりソースかけ こんにやくサラダ みそ汁	米 なたね油 上白糖 ごま油 白いりごま	牛乳 鯖 油揚げ 赤みそ 白みそ	生姜 玉ねぎ こんにやく きゅうり 人参 もやし キャベツ 冬瓜 えのき茸 長ねぎ	804 kcal 37.8 g 24.4 g	
8	水	ガパオライス 牛乳 ハニーサラダ トムヤムクン	米 なたね油 上白糖 じゃが芋 はちみつ	牛乳 鶏肉 ベーコン えび	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン キャベツ 人参 きゅうり コーン もやし トマト缶詰 レモン果汁	823 kcal 33.6 g 24.3 g	
9	木	ご飯 牛乳 鶏肉のごまだれかけ 菊入りおひたし みそ汁	米 上白糖 片栗粉 白練りごま 白すりごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	チンゲン菜 人参 大根 菊のり キャベツ 長ねぎ	759 kcal 37.6 g 17.6 g	
10	金	ホイコーロー丼 牛乳 揚げごぼうサラダ 梨	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸 長ねぎ ピーマン ごぼう 大根 コーン 梨	832 kcal 29.0 g 25.7 g	
13	月	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 コールスローサラダ 冷凍みかん	スパゲティ なたね油 上白糖	牛乳 鶏肉 赤みそ ツナ	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 トマト缶詰 なす キャベツ コーン 冷凍みかん	751 kcal 32.0 g 23.8 g	
14	火	ご飯 牛乳 チンジャオロース パリパリサラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮	牛乳 豚肉 木綿豆腐	にんにく 生姜 たけのこ水煮 赤ピーマン ピーマン キャベツ 人参 玉ねぎ コーン チンゲン菜 長ねぎ	794 kcal 33.2 g 23.6 g	
15	水	ご飯 牛乳 ほっけの一夜干し ごま和え みそ汁	米 白練りごま 白すりごま 上白糖	牛乳 ほっけ 生揚げ 赤みそ 白みそ	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ かぼちゃ えのき茸 長ねぎ	761 kcal 38.2 g 19.6 g	
16	木	ご飯 牛乳 鶏肉の塩から揚げ 春雨サラダ 白玉スープ	米 上白糖 片栗粉 小麦粉 なたね油 緑豆春雨 ごま油 白いりごま 白玉粉	牛乳 鶏肉 豚肉	生姜 にんにく もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ 干し椎茸 小松菜 長ねぎ	862 kcal 35.7 g 22.8 g	
17	金	ボークカレーライス 牛乳 キャロットソースサラダ 巨峰	米 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ もやし コーン 巨峰	908 kcal 25.6 g 27.7 g	
21	火	野菜の五目あんかけ丼 牛乳 磯和え さつま芋ごま団子	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 さつま芋 三温糖 白玉粉 白いりごま	牛乳 豚肉 うずらの卵 のり 白いんげん豆	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ水煮 もやし キャベツ チンゲン菜 大根 小松菜	898 kcal 27.4 g 25.6 g	
22	水	キムチクッパ 牛乳 野菜の中華味 梨	米 なたね油 上白糖 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏卵	にんにく たけのこ水煮 人参 干し椎茸 白菜キムチ チンゲン菜 長ねぎ キャベツ もやし 梨	792 kcal 30.6 g 23.7 g	
24	金	ご飯 牛乳 いかの松笠焼き れんこんと春雨のきんぴら 具だくさんみそ汁	米 上白糖 片栗粉 なたね油 緑豆春雨 白いりごま ごま油 里芋	牛乳 いか 豚肉 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	生姜 れんこん 人参 干し椎茸 ごぼう 大根 こんにやく 長ねぎ	779 kcal 39.9 g 15.6 g	
27	月	たんめん 牛乳 ツナとポテトのパリッと揚げ 華風漬け	中華麺 なたね油 じゃが芋 マヨネーズ きょうごの皮 小麦粉 上白糖 白いりごま ごま油	牛乳 豚肉 ツナ	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ もやし キャベツ なら 長ねぎ しそ葉 きゅうり 大根	867 kcal 30.4 g 29.4 g	
28	火	ご飯 牛乳 チキンステーキアピソース コーンサラダ ベーコンと野菜のスープ	米 なたね油 上白糖 ごま油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ にんにく キャベツ 人参 きゅうり コーン 小松菜	754 kcal 32.7 g 20.4 g	
29	水	豚肉の甘みそ丼 牛乳 和風サラダ 柿	米 なたね油 上白糖 片栗粉	牛乳 豚肉 赤みそ わかめ	人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 キャベツ 大根 練り梅 柿	828 kcal 30.6 g 24.0 g	
30	木	わかめご飯 牛乳 ししゃものフライ カリカリ油揚げの和え物 みそ汁	米 小麦粉 パン粉 なたね油 じゃが芋	牛乳 わかめ ししゃも 鶏卵 油揚げ 赤みそ 白みそ	小松菜 人参 キャベツ 生姜 玉ねぎ 長ねぎ	845 kcal 35.0 g 22.9 g	

給食の食材は皆様の給食費で購入しています。8.9月分は9月30日にご指定の口座より引き落としいたします。期日までにご入金ください。

市内中学校4校共通の献立表となっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。

都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。