



# 令和5年度8.9月分中学校給食献立表



日	曜日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
			主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
28	月	ジャージャー麺 牛乳 揚げじゃがサラダ 冷凍みかん	中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	牛乳 豚肉 八丁みそ	にんにく 生姜 長ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 冷凍みかん	777 kcal 31.3 g 27.5 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ましたか？まだまだ暑い日が続きます。しっかり元気に過ごしましょう。
29	火	ご飯 牛乳 生揚げと野菜のみそ炒め けんちん汁	米 なたね油 上白糖 ごま油 じゃが芋	牛乳 豚肉 白みそ 生揚げ 木綿豆腐	にんにく 生姜 人参 キャベツ ピーマン ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	790 kcal 37.1 g 24.2 g	
30	水	チキンカレーライス 牛乳 ごまだれサラダ 巨峰	米 麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖 ごま油 白いりごま	牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ もやし きゅうり コーン 巨峰	815 kcal 27.4 g 24.7 g	
31	木	災害用五目ご飯 牛乳 鶏肉のかわり焼き 梅ドレ揚げ豆サラダ 豚汁	アルファ化米 こんにゃく 植物油 上白糖 ごま油 片栗粉 なたね油 じゃが芋	牛乳 油揚げ 鶏肉 ひよこ豆 豚肉 絹豆腐 赤みそ 白みそ	ごぼう 乾燥にんじん 葉ねぎ キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 練り梅 大根 こんにゃく 長ねぎ	792 kcal 38.7 g 22.3 g	31日防災の日メニュー 9月1日は、防災の日です。 みなさん何か用意はしていますか？8月31日の給食は、狛江市が災害時の非常食として、保管しているα化米を入れ替えるため、これまで保管していたものを給食で提供します。この機会に災害への備えの大切さを考えてみましょう。
1	金	ご飯 牛乳 手作りふりかけ 豆入り肉じゃが もずくのみそ汁	米 三温糖 白いりごま なたね油 じゃが芋 上白糖	牛乳 塩昆布 かつお節 ちりめんじゃこ 豚肉 大豆 絹豆腐 油揚げ もずく 白みそ 赤みそ	玉ねぎ 人参 枝豆 長ねぎ 小松菜	791 kcal 37.1 g 19.1 g	
4	月	ベーコンとコーンの混ぜご飯 牛乳 チキンソーシアリアピンソース ハニーサラダ ABCスープ	米 なたね油 上白糖 じゃが芋 はちみつ マカロニ	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉	にんにく しめじ コーン 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 白菜 小松菜	788 kcal 32.6 g 29.7 g	
5	火	豚肉の甘みそ丼 牛乳 ひじきのピリッとサラダ 梨	米 なたね油 上白糖 片栗粉 白いりごま	牛乳 豚肉 赤みそ ひじき ツナ	人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン 梨	794 kcal 31.5 g 26.1 g	
6	水	揚げパン 牛乳 鶏団子のトマトスープ じゃが芋のにんにくサラダ	パン なたね油 上白糖 グラニュー糖 片栗粉 じゃが芋	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ トマト缶詰 小松菜 コーン きゅうり	755 kcal 24.4 g 39.5 g	
7	木	中華丼 牛乳 青のりポテト 野菜サラダ	米 なたね油 片栗粉 ごま油 じゃが芋 上白糖	牛乳 豚肉 いか うずらの卵 あおのり	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 もやし チンゲン菜 キャベツ 小松菜	824 kcal 33.2 g 25.4 g	8日重陽の節句 9月9日は「重陽の節句」です。9という縁起の良い数字(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。給食では、おひたしに菊の花びらが入れました。目で見ても楽しみながら食べてください。
8	金	ご飯 牛乳 さばのかわりソースかけ 菊入りおひたし 根菜のごま汁	米 なたね油 上白糖 じゃが芋 白すりごま	牛乳 さば 油揚げ 白みそ 赤みそ	生姜 玉ねぎ 小松菜 人参 大根 菊のり ごぼう 長ねぎ	778 kcal 38.4 g 23.7 g	
11	月	ご飯 牛乳 蒸し鶏の玉ねぎソース バリバリサラダ 春雨スープ	米 なたね油 上白糖 ごま油 ワンタンの皮 緑豆春雨	牛乳 鶏肉 豚肉	生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン たけのこ水煮 長ねぎ チンゲン菜	763 kcal 31.3 g 23.8 g	
12	火	チリビーンズライス 牛乳 じゃこサラダ 巨峰	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース キャベツ もやし 小松菜 巨峰	743 kcal 26.6 g 19.3 g	
13	水	しょうゆラーメン 牛乳 いかとさつま芋の揚げ煮 冷凍みかん	中華麺 なたね油 ごま油 片栗粉 さつまいも 上白糖	牛乳 豚肉 いか	生姜 人参 もやし コーン にら 長ねぎ 冷凍みかん	815 kcal 39.3 g 17.9 g	
14	木	じゃこ菜飯 牛乳 鶏肉の照焼き 野菜のおかか和え みそけんちん汁	米 なたね油 白いりごま 上白糖 片栗粉 じゃが芋	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 油揚げ 粉かつお 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	野菜漬物 生姜 キャベツ 人参 もやし 小松菜 ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	713 kcal 38.8 g 19.3 g	
15	金	生揚げの甘みそ丼 牛乳 揚げごぼうサラダ すまし汁	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 白みそ 生揚げ 絹豆腐 わかめ	にんにく 生姜 人参 キャベツ ピーマン ごぼう 小松菜 玉ねぎ コーン えのき茸 長ねぎ	831 kcal 37.5 g 27.7 g	
19	火	ガーリックライス 牛乳 フランゴア パッサリーニョ コールスローサラダ 野菜スープ	米 なたね油 片栗粉 小麦粉 上白糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ 生姜 レモン果汁 キャベツ コーン しめじ 白菜 小松	798 kcal 30.9 g 30.3 g	
20	水	豚キムチ丼 牛乳 中華ツナサラダ 梨	米 なたね油 上白糖 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 ツナ	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜キムチ 白菜 にら 大根 もやし 小松菜 コーン 梨	801 kcal 32.2 g 28.6 g	
21	木	ご飯 牛乳 ししゃもフライ 野菜炒め みそ汁	米 小麦粉 パン粉 なたね油 上白糖 緑豆春雨	牛乳 ししゃも 鶏卵 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	生姜 玉ねぎ 人参 えのき茸 もやし チンゲン菜 大根 長ねぎ	825 kcal 37.2 g 25.4 g	29日十五夜メニュー 9月29日は十五夜です。 「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。また農作物を収穫する時期にあたるため、季節の野菜や果物をお供えし、収穫に感謝する意味もあります。丸くてきれいな月に見立てて「さつま芋ごま団子」を作ります。
22	金	ごまハニートースト 牛乳 ポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ	パン 白すりごま はちみつ なたね油 上白糖 小麦粉	牛乳 豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース パセリ キャベツ コーン 小松菜	791 kcal 30.5 g 38.7 g	
25	月	ご飯 牛乳 いかの香味焼き れんこんと春雨のきんぴら かきたま汁	米 ごま油 なたね油 上白糖 緑豆春雨 白いりごま 片栗粉	牛乳 いか 白みそ 豚肉 木綿豆腐 わかめ 鶏卵	生姜 にんにく 長ねぎ れんこん 人参 干し椎茸 小松菜	748 kcal 43.1 g 19.8 g	
26	火	和風スープパゲッティ 牛乳 洋風揚げ豆サラダ 柿	スパゲッティ なたね油 片栗粉 上白糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉かつお 大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 キャベツ コーン 柿	724 kcal 29.9 g 24.6 g	
27	水	ポークカレーライス 牛乳 フレンチサラダ 梨	米 麦 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 きゅうり コーン 梨	813 kcal 25.8 g 25.8 g	
28	木	ご飯 牛乳 あじの韓国風みそ焼き 揚げじゃがサラダ 豆乳飛鳥汁	米 ごま油 上白糖 白すりごま じゃが芋 なたね油	牛乳 あじ 赤みそ 鶏肉 豆乳 白みそ	にんにく 長ねぎ 大根 きゅうり 人参 玉ねぎ ごぼう しめじ 白菜 小松菜	778 kcal 37.6 g 24.1 g	
29	金	ねぎ塩豚丼 牛乳 大根の梅ドレサラダ さつま芋ごま団子	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 三温糖 白玉粉 白いりごま	牛乳 豚肉 白いんげん豆	にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ にら レモン果汁 大根 きゅうり 練り梅	942 kcal 31.5 g 34.9 g	

※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。

市内中学校4校共通の献立表になっています。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。