

# 令和4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		
26	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 じゃが芋	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 こんにゃく 長ねぎ	733 kcal 40.5 g 16.1 g	<b>9月1日防災の日</b> 9月1日は1923(大正12年)に関東大震災が起きた日で、今は「防災の日」となっています。今日は、防災の日に合わせて、防災の日給食の実施です。災害時の食事について考えるきっかけとして狛江市が災害に備えて備蓄している非常食、わかめご飯を給食センターで炊いて提供します。 
29	月	ジャンバラヤ 牛乳 鶏肉の赤ワインソース フレンチサラダ ABCスープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 マカロニ	牛乳 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ セロリ マッシュルーム水煮 赤ピーマン 人参 キャベツ きゅうり にんにく もやし パセリ	732 kcal 35.4 g 22.4 g	
30	火	豚キムチ丼 牛乳 コーンサラダ 冷凍みかん	米 なたね油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜キムチ 白菜 たら キャベツ きゅうり コーン 冷凍みかん	762 kcal 30.7 g 25.6 g	
31	水	ピザトースト 牛乳 ポトフ ツナサラダ	パン なたね油 じゃが芋 上白糖	牛乳 ベーコン ハム チーズ フランクフルト ツナ	にんにく 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム水煮 セロリ 人参 キャベツ パセリ 大根 生姜	737 kcal 32.8 g 32.5 g	
1	木	災害用わかめご飯 牛乳 さわらの西京焼き 野菜の甘酢和え 沢煮椀	アルファ化米 上白糖	牛乳 わかめ さわら 白みそ 油揚げ 豚肉 絹豆腐	キャベツ 人参 もやし ごぼう たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ	759 kcal 37.1 g 19.3 g	
2	金	スタミナ丼 牛乳 大根のナムル 中華風野菜スープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 ハム	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ水煮 人参 ピーマン 大根 小松菜 白菜 チンゲン菜	710 kcal 33.0 g 18.0 g	
5	月	ご飯 牛乳 チンジャオロース パリパリサラダ ベーコンと野菜のスープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮 じゃが芋	牛乳 豚肉 ベーコン	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 白菜 小松菜	737 kcal 27.4 g 24.9 g	
6	火	なすとトマトのスパゲッティ 牛乳 コールスローサラダ 冷凍みかん	スパゲッティ 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	717 kcal 32.0 g 23.5 g	
7	水	ご飯 牛乳 さばのかわりソースかけ こんにゃくサラダ みそ汁	米 なたね油 上白糖 ごま油 白いりごま	牛乳 さば 油揚げ 絹豆腐 赤みそ 白みそ わかめ	生姜 玉ねぎ こんにゃく きゅうり 人参 もやし キャベツ 長ねぎ	778 kcal 38.6 g 24.8 g	
8	木	豚肉の甘みそ丼 牛乳 和風サラダ お月見白玉汁	米 なたね油 上白糖 片栗粉 白玉粉 麩	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 えのき茸 かぼちゃ チンゲン菜	830 kcal 34.8 g 24.2 g	
9	金	ご飯 牛乳 鶏肉の塩唐揚げ 菊入りおひたし みそ汁	米 上白糖 片栗粉 小麦粉 なたね油	牛乳 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ わかめ	生姜 にんにく チンゲン菜 人参 大根 菊のり キャベツ 長ねぎ	746 kcal 34.1 g 21.6 g	
12	月	回鍋肉丼 牛乳 チンゲン菜のツナサラダ 梨	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ ツナ	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 大根 チンゲン菜 梨	756 kcal 30.5 g 22.8 g	
13	火	ご飯 牛乳 あじの南蛮漬け ごま和え みそ汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油 白ねりごま 白すりごま	牛乳 あじ 生揚げ 赤みそ 白みそ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ もやし かぼちゃ えのき茸 長ねぎ	758 kcal 34.0 g 23.3 g	
14	水	ミルクパン 牛乳 ポークシチュー 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	牛乳 ベーコン 豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 キャベツ もやし きゅうり コーン	745 kcal 29.2 g 32.4 g	
15	木	ご飯 牛乳 鶏肉の大葉みそ焼き じゃこサラダ さつま汁	米 上白糖 なたね油 さつまいも	牛乳 鶏肉 赤みそ ちりめんじゃこ 豚肉 白みそ	しそ葉 キャベツ 人参 もやし 小松菜 大根 こんにゃく 生姜 わけぎ	712 kcal 37.3 g 15.0 g	
16	金	ポークカレーライス 牛乳 キャロットソースサラダ 巨峰	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 もやし コーン 巨峰	815 kcal 26.1 g 26.2 g	
20	火	ピラフ 牛乳 揚げじゃがサラダ 春雨スープ	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 緑豆春雨	牛乳 鶏肉 えび 豚肉	人参 玉ねぎ マッシュルーム水煮 コーン 大根 きゅうり たけのこ水煮 長ねぎ チンゲン菜	716 kcal 25.1 g 27.3 g	
21	水	ご飯 牛乳 チキンソテーシャリアピンソース ポテト入りフレンチサラダ 野菜スープ	米 なたね油 上白糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ にんにく 人参 キャベツ きゅうり コーン しめじ 白菜 小松菜	718 kcal 31.9 g 19.4 g	
22	木	キムチクッパ 牛乳 野菜の中華ソース和え 梨	米 なたね油 上白糖	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 小松菜 大根 梨	707 kcal 29.7 g 21.5 g	
26	月	ご飯 牛乳 さけの香味焼き カリカリ油揚げの和え物 豚汁	米 上白糖 ごま油 なたね油 じゃが芋	牛乳 さけ 油揚げ 豚肉 絹豆腐 赤みそ 白みそ	生姜 にんにく 長ねぎ 小松菜 人参 キャベツ ごぼう 大根 こんにゃく	712 kcal 40.7 g 17.3 g	
27	火	ご飯 牛乳 鶏肉のごまだれかけ ビーンズサラダ ミネストローネ	米 上白糖 片栗粉 白ねりごま 白すりごま なたね油 ごま油 マカロニ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	人参 コーン もやし にんにく 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ さやいんげん	752 kcal 32.3 g 18.6 g	
28	水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 大根サラダ 柿	米 なたね油 上白糖	牛乳 豚肉 高野豆腐 赤みそ	生姜 人参 干し椎茸 長ねぎ 大根 きゅうり 柿	738 kcal 30.1 g 21.9 g	
29	木	チャーハン 牛乳 ハニーサラダ 豆腐団子スープ	米 なたね油 ごま油 じゃが芋 はちみつ 白玉粉	牛乳 焼き豚 かまぼこ 豚肉 絹豆腐	生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸 たけのこ水煮 キャベツ 大根 きゅうり コーン 玉ねぎ 小松菜	703 kcal 26.3 g 23.8 g	
30	金	たんめん 牛乳 みそポテト 華風漬け	中華麺 なたね油 じゃが芋 片栗粉 三温糖 上白糖 白いりごま ごま油	牛乳 豚肉 白みそ	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ もやし キャベツ たら 長ねぎ きゅうり 大根	779 kcal 28.4 g 22.7 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。

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。

