

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 真だくさんみそ汁	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	9月1日防災の日 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柏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 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 沢煮梗	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 テンゲン菜	710 kcal 33.0 g 18.0 g	
5月	ご飯 牛乳 チンジャオロース バリバリサラダ 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	9月8日十五夜
6火	なすとトマトのスパゲッティ 牛乳 コーンスローサラダ 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	明後日、9月10日は、十五夜です。一年の中で月が一番綺麗に見える白とせ、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えします。今日のお月見汁には、黄色いお月様を模して、かぼちゃで黄色く色づけた白玉団子と星形のお餅が入っています。土曜日、夜空を見上げて月を楽しんでみるのはいかがでしょう。
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 テンゲン菜	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 テンゲン菜 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 テンゲン菜 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 ポークンチュー 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	9月9日重陽の節句
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	今日、9月9日は「重陽の節句」です。別名、「菊の節句」とも言われ、長寿を願って菊の花を飾ったり、菊の花びらを浮かべた湯に入ったりしました。みなさんが、これからの1年を元気にすごせるようお願いをこめて、今日は、おひたしに食用菊の花びらを入れた、菊入りおひたしの提供です。
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 テンゲン菜	716 kcal 25.1 g 27.3 g	
21水	ご飯 牛乳 チキンソーシアリャアピソース 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 テンゲン菜 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 ミホストローネ	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。