

中 学 校 給 食 献 立 表 (B ブ ロ ッ ク)

実施日	献立名	食 品 名	実 施 日	献立名	食 品 名
9/2 水	ごはん 牛乳 ブルコギ 甘辛こんにやく 大根サラダ みそ汁	【精白米 【豚もも肉・たまねぎ・にんじん・エリンギ・青ピーマン・にんにく・綿実油・コチジャン・こいくちしょうゆ・ごま油・片栗粉・上白糖 【こんにやく・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖 【ツナ油漬・糸かつお・だいこん・きゅうり・白いりごま・米酢・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油 【たまねぎ・キャベツ・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布	9/15 火	わかめごはん 牛乳 ほきフライ ベーコンと野菜の煮物 白菜のおひたし みそ汁	【精白米・わかめごはんの素 【ほきフライ・なたね油 【豚もも肉・ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・綿実油・こいくちしょうゆ・中華スープ・上白糖・みりん・うすくちしょうゆ 【はくさい・えのきたけ・きざみ揚げ・こいくちしょうゆ・みりん・削り節 【たまねぎ・キャベツ・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布
9/3 木	ごはん 牛乳 カレーうどん ちくわの天ぷら ブロッコリーのガーリック炒め	【精白米 【うどん・豚もも肉・きざみ揚げ・たまねぎ・にんじん・白ねぎ・カレーフレーク・綿実油・こいくちしょうゆ・カレー粉・削り節 【焼き竹輪・薄力粉・なたね油 【鶏もも肉皮なし・ブロッコリー・キャベツ・にんにく・うすくちしょうゆ・綿実油	9/16 水	ロールパン 牛乳 ハンバーグ カレーマカロニ ブロッコリーのごまサラダ ビーフンスープ	【ロールパン 【ハンバーグ・綿実油・ケチャップ・ウスターソース・とんかつソース・上白糖 【ポークハム・ペンネ・たまねぎ・しめじ・にんじん・にんにく・オリーブ油・コンソメ・カレー粉・こしょう混合 【ブロッコリー・にんじん・白いりごま・米酢・こいくちしょうゆ・上白糖・綿実油 【鶏もも肉皮なし・ピーマン・チンゲン菜・干しいたけ・中華スープ・食塩・こしょう混合
9/4 金	さけピラフ 牛乳 ピビンバ風炒め フライビーンズ きゅうりの甘酢和え 春雨スープ	【精白米・鮭フレーク・たまねぎ・にんじん・コンソメ・食塩・こしょう混合・有塩バター 【豚もも肉・緑豆もやし・にんじん・ほうれん草・にんにく・ごま油・こいくちしょうゆ・中華スープ・上白糖・コチジャン 【水煮大豆・なたね油・上白糖・片栗粉・こいくちしょうゆ 【きざみ揚げ・きゅうり・米酢・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん 【はるさめ・はくさい・とうがんとにんじん・中華スープ・食塩・こしょう混合	9/17 木	ごはん 牛乳 豚肉のきのこ炒め 揚げぎょうざ チンゲン菜の和え物 みそ汁	【精白米 【豚もも肉・はくさい・えのきたけ・しめじ・エリンギ・綿実油・こいくちしょうゆ・みりん・料理酒・食塩・こしょう混合 【焼ギョーザ・なたね油 【チンゲン菜・緑豆もやし・こいくちしょうゆ・みりん 【じゃがいも・にんじん・乾燥わかめ・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布
9/7 月	ごはん 牛乳 マーボーなす 大学芋 白菜のおひたし マカロニスープ	【精白米 【豚ひき肉・なす・青ピーマン・白ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油・こいくちしょうゆ・中華スープ・トウバンジャン・片栗粉 【さつまいも・上白糖・なたね油・こいくちしょうゆ・黒いりごま 【はくさい・えのきたけ・きざみ揚げ・こいくちしょうゆ・みりん・削り節 【シェルマカロニ・にんじん・セロリー・えだまめ・コーン・コンソメ・食塩・こしょう混合	9/18 金	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ひじきの煮物 きゅうりの即席漬け すまし汁	【精白米 【鶏もも肉皮なし・しょうが・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・薄力粉・なたね油 【つきこんにやく・にんじん・さやいんげん・ほしひじき・綿実油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・削り節 【きゅうり・こいくちしょうゆ・食塩 【豆腐・はくさい・たまねぎ・うすくちしょうゆ・削り節・だし昆布・みりん・食塩
9/8 火	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き れんこんのきんぴら キャベツの即席漬け すまし汁	【精白米 【さわら・たまねぎ・白いりごま・にんにく・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・一味唐辛子・綿実油 【豚もも肉・つきこんにやく・れんこん・にんじん・白いりごま・ごま油・こいくちしょうゆ・上白糖・うすくちしょうゆ・みりん・削り節 【キャベツ・こいくちしょうゆ・食塩 【はくさい・だいこん・たまねぎ・うすくちしょうゆ・削り節・だし昆布・みりん・食塩	9/24 木	玄米ごはん 牛乳 カレー コロッケ フレンチサラダ マンゴー缶	【精白米・発芽玄米 【牛もも肉・たまねぎ・にんじん・トマト缶・にんにく・綿実油・カレーフレーク・食塩 【コロッケ(牛肉)・なたね油 【キャベツ・アスパラガス・きゅうり・しょうが・乾燥わかめ・米酢・綿実油・こいくちしょうゆ・上白糖・食塩・こしょう混合 【マンゴーダイスカット
9/9 水	ロールパン 牛乳 ポークビーンズ ペペロンチーニ 甘酢和え カレースープ	【ロールパン 【豚もも肉・水煮大豆・トマト缶詰・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・マッシュルーム・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・コンソメ・こしょう混合 【スパゲティ・ベーコン・たまねぎ・なす・青ピーマン・にんにく・うすくちしょうゆ・オリーブ油・食塩・こしょう混合・一味唐辛子 【ツナ油漬・きゅうり・乾燥わかめ・米酢・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん 【キャベツ・たまねぎ・にんじん・カレーフレーク・コンソメ・カレー粉・食塩・こしょう混合	9/25 金	赤しごはん 牛乳 あんかけオムレツ 鶏肉と里芋のごまみそ煮 みたらしだんご すまし汁	【精白米・赤しそふりかけ 【オムレツ・しめじ・えのきたけ・片栗粉・中華スープ・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・こしょう混合 【鶏もも肉皮なし・こんにやく・さといも・にんじん・白いりごま・白みそ・上白糖・みりん・料理酒・削り節 【白玉団子・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん・片栗粉 【豆腐・はくさい・にんじん・えのきたけ・うすくちしょうゆ・削り節・だし昆布・みりん・食塩
9/10 木	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 厚揚げの煮物 パン缶 かき卵汁	【精白米 【豚もも肉・たまねぎ・しょうが・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・綿実油・片栗粉 【絹厚揚げ・こんにやく・にんじん・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・料理酒 【パン缶 【液卵・はくさい・にんじん・うすくちしょうゆ・削り節・だし昆布・みりん・食塩	9/28 月	ごはん 牛乳 お好み焼き・ソース小袋 すき焼き風煮 チンゲン菜と揚げのにびたし みそ汁	【精白米 【お好み焼き・なたね油・ソース小袋 【牛もも肉・豆腐・糸こんにやく・はくさい・たまねぎ・にんじん・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒 【きざみ揚げ・チンゲン菜・にんじん・うすくちしょうゆ・上白糖・食塩・こしょう混合 【豆腐・西洋かぼちゃ・こまつな・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布
9/11 金	しらす入りひじきごはん 牛乳 豆腐のチャンプル かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのごま和え 春雨スープ	【精白米・ひじきごはんの素 【豚ひき肉・豆腐・糸かつお・たまねぎ・こまつな・にんじん・綿実油・こいくちしょうゆ・みりん・こしょう混合・食塩 【鶏ひき肉・西洋かぼちゃ・たまねぎ・えだまめ・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・みりん・片栗粉・しょうが・削り節 【キャベツ・にんじん・白いりごま・うすくちしょうゆ・みりん 【はるさめ・はくさい・にんじん・中華スープ・食塩・こしょう混合	9/29 火	ごはん 牛乳 じゃがめ煮 かきあげ キャベツとツナのとえ物 わかめスープ	【精白米 【豚もも肉・水煮大豆・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・絹さや・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・中華スープ・上白糖・片栗粉・食塩 【たまねぎ・にんじん・さやいんげん・薄力粉・食塩・なたね油 【ツナ油漬・キャベツ・えのきたけ・こいくちしょうゆ・みりん 【たまねぎ・乾燥わかめ・白いりごま・中華スープ・食塩・こしょう混合
9/14 月	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め ひき肉と大根の煮物 ごまドレッシング和え 白菜スープ	【精白米 【豚もも肉・つきこんにやく・白菜キムチ・はくさい・にら・白いりごま・綿実油・こいくちしょうゆ・料理酒・食塩・こしょう混合 【鶏ひき肉・だいこん・さやいんげん・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒・みりん・削り節・食塩 【キャベツ・きゅうり・緑豆もやし・にんじん・白いりごま・米酢・こいくちしょうゆ・綿実油・上白糖 【はくさい・にんじん・青ねぎ・中華スープ・食塩・こしょう混合	9/30 水	ロールパン 牛乳 トンカツ・ソース小袋 ポイルキャベツ スパゲティナポリタン きゅうりとコーンの甘酢和え たまごスープ	【ロールパン 【ソースカツ・なたね油・ソース小袋 【キャベツ・食塩・こしょう混合 【スパゲティ・ポークウインナー・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトピューレー・にんにく・綿実油・ケチャップ・とんかつソース・粉チーズ・食塩・こしょう混合 【きゅうり・コーン・米酢・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん 【液卵・ほうれん草・にんじん・中華スープ・食塩

生徒1人1日あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
中学生	835	33.3	23.7	335	113	3	4.2	270	0.65	0.58	31	4.8	3.5

※栄養量は、すべて喫食した場合の1か月の平均値を示しています。
※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
※食品のアレルゲンについてご質問がございましたら、守口市教育委員会事務局 教育部 保健給食課 までお問い合わせください。 TEL 06-6995-3156