

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
8/27 水	ごはん 牛乳 照焼きハンバーグ ポイルキャベツ ジャーマンポト 白菜とほうれん草のおかか和え ミネストローネ	【精白米 【ハンバーグ・綿実油・エリンギ・えのきたけ・えだまめ・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒・片栗粉 【キャベツ・食塩・こしょう混合 【ショルダー・ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんにく・綿実油・食塩・こしょう混合 【はくさい・ほうれん草・糸かつお・こいくちしょうゆ・みりん 【水煮大豆・トマト缶詰・たまねぎ・ケチャップ・上白糖・コンソメ・食塩・こしょう混合	9/12 金	ごはん 牛乳 ポークビーンズ れんこんのきんぴら かぼちゃのサラダ・マヨネーズ小袋 コンソメスープ	【精白米 【豚もも肉・水煮大豆・トマト缶詰・たまねぎ・にんにく・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 【豚もも肉・つきこんにやく・水煮れんこん・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 【西洋かぼちゃ・えだまめ・にんじん・上白糖・食塩・こしょう混合・マヨネーズ小袋 【たまねぎ・コーン・セロリ・コンソメ・食塩・こしょう混合
8/28 木	ポークピラフ 牛乳 トマトソースオムレツ 揚げきんぴら 切干大根のサラダ コンソメスープ	【精白米・豚もも肉・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・コーン・綿実油・コンソメ・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう混合 【オムレツ・たまねぎ・トマト缶詰・ケチャップ・上白糖・コンソメ・食塩 【さつまいも・ごぼう・薄力粉・食塩・なたね油・白いりごま・上白糖・こいくちしょうゆ 【ツナ油漬・きゅうり・切干しだいこん・米酢・こいくちしょうゆ・綿実油・ごま油・上白糖 【たまねぎ・にんじん・コンソメ・食塩・こしょう混合	9/16 火	コンピラフ 牛乳 スパバタ ピーマンとじこの和え物 フレッシュサラダ	【精白米・たまねぎ・コーン・にんじん・コンソメ・食塩・こしょう混合・有塩バター 【スパゲティ・食塩・こしょう混合・オリブ油・ポークウインナー・しめじ・チンゲン菜・普通牛乳・有塩バター・ミックススクリーム 【シュール・コンソメ・食塩・こしょう混合 【ピーマンとじこの和え物 【キャベツ・アスハラガス・えだまめ・きゅうり・にんじん・米酢・オリブ油・上白糖・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう混合
8/29 金	玄米ごはん 牛乳 ホワイトカレー かぼちゃコロッケ フレッシュサラダ マンゴー缶	【精白米・発芽玄米 【鶏もも肉皮なし・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・ほうれん草・綿実油・普通牛乳・有塩バター・ミックススクリームシュール・カレー粉 【コロッケ(南瓜)・なたね油 【キャベツ・きゅうり・にんじん・しょうが・乾燥わかめ・綿実油・米酢・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	9/17 水	わかめごはん 牛乳 チヂミ えび入り炒り卵 きゅうりのナムル 中華スープ	【精白米・わかめごはんの素 【チヂミ(野菜)・なたね油 【卵・えび・綿実油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう混合 【きゅうり・キャベツ・にんじん・うすくちしょうゆ・ごま油・中華スープ 【チンゲン菜・はくさい・にんじん・中華スープ・食塩・こしょう混合
9/1 月	ロールパン 牛乳 ポトフ きのこ入りスパゲティ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	【ロールパン 【鶏もも肉皮なし・ポークウインナー・じゃがいも・キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんにく・綿実油・コンソメ・うすくちしょうゆ・食塩・こしょう混合 【スパゲティ・たまねぎ・エリンギ・綿実油・こいくちしょうゆ・みりん・こしょう混合 【ブロッコリー・たまねぎ・きゅうり・にんじん・コーン・米酢・オリブ油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう混合 【だいこん・キャベツ・えだまめ・コンソメ・食塩・こしょう混合	9/18 木	ロールパン 牛乳 なすのミートサンド フライドポテト にんじんシリシリ 中華スープ	【ロールパン 【豚ひき肉・たまねぎ・なす・にんじん・青ピーマン・にんにく・綿実油・ケチャップ・トマトビュレール・ウスターソース・上白糖・とんかつソース・食塩・こしょう混合 【じゃがいも・なたね油・食塩 【卵・ツナ油漬・にんじん・糸かつお・こいくちしょうゆ・上白糖・綿実油 【はるさめ・とうがんとにんじん・中華スープ・食塩・こしょう混合
9/2 火	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き 高野豆腐の煮物 キャベツの即席漬け みそ汁	【精白米 【さわら・たまねぎ・にんにく・白いりごま・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・一味唐辛子・綿実油 【高野豆腐・にんじん・絹さや・うすくちしょうゆ・上白糖・料理酒・みりん・削り節 【キャベツ・こいくちしょうゆ・食塩 【西洋かぼちゃ・乾燥わかめ・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布	9/19 金	ごはん 牛乳 鶏肉のゆずダレかけ きびごの天ぷら キャベツのおひたし みそ汁	【精白米 【鶏もも肉皮なし・ゆず果汁・しょうが・こいくちしょうゆ・米酢・上白糖・料理酒・食塩・鷹の爪・綿実油 【きびごの天ぷら・なたね油 【キャベツ・えのきたけ・にんじん・糸かつお・こいくちしょうゆ・みりん 【だいこん・さつまいも・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布
9/3 水	ごはん 牛乳 ブルコギ コントリイポト オレングゼリー 中華スープ	【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・コチャン・こいくちしょうゆ・ごま油・片栗粉・上白糖 【じゃがいも・なたね油・粉チーズ・食塩・こしょう混合 【コントリイポト 【だいこん・えだまめ・コーン・中華スープ・食塩・こしょう混合	9/22 月	ごはん 牛乳 野菜ソテー 厚揚げのチーズ焼き ゴーヤの和え物 みそ汁	【精白米 【豚もも肉・ショルダー・ベーコン・スパゲティ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・コーン・綿実油・ウスターソース・ケチャップ・とんかつソース・食塩・こしょう混合 【絹厚揚げ・プロセスチーズ・マヨネーズ 【ツナ油漬・キャベツ・きゅうり・にがり・米酢・こいくちしょうゆ・上白糖・食塩 【じゃがいも・はくさい・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布
9/4 木	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが 肉だんご きゅうりの和え物 すまし汁	【精白米 【豚もも肉・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・にら・しょうが・にんにく・白いりごま・ごま油・こいくちしょうゆ・赤みそ・上白糖・トウバンジャン 【肉だんご 【焼き竹輪・キャベツ・きゅうり・にんじん・こいくちしょうゆ・みりん 【ピーマン・たまねぎ・にんじん・乾燥わかめ・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布	9/24 水	しらすりひじきごはん 牛乳 牛肉と春雨の炒め物 さつま芋のかきあげ なます かきたま汁	【精白米・ひじきごはんの素 【牛もも肉・はるさめ・たまねぎ・にんじん・絹さや・しょうが・にんにく・綿実油・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒・食塩・ごま油・こしょう混合 【さつまいも・たまねぎ・にんじん・天ぷら粉・食塩・なたね油 【だいこん・にんじん・白いりごま・米酢・上白糖・うすくちしょうゆ・食塩 【卵・たまねぎ・乾燥わかめ・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布
9/5 金	とうもろこしごはん 牛乳 スパゲティボリタン さつま芋のレモン煮 甘酢和え コンソメスープ	【精白米・コーン・うすくちしょうゆ・食塩・だし昆布 【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・にんにく・粉チーズ・綿実油・ケチャップ・トマトビュレール・とんかつソース・食塩・こしょう混合 【さつまいも・レモン果汁・上白糖・食塩 【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 【にんじん・エリンギ・セロリ・コンソメ・食塩・こしょう混合	9/25 木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 フライドチキン きゅうりの即席漬け 豆腐チゲ風スープ	【精白米 【さば・しょうが・白みそ・みりん・料理酒・こいくちしょうゆ 【水煮大豆・なたね油・上白糖・片栗粉・こいくちしょうゆ 【きゅうり・こいくちしょうゆ・食塩 【豆腐・たまねぎ・白菜キムチ・キャベツ・干しいたけ・中華スープ・こいくちしょうゆ・トウバンジャン・食塩・こしょう混合
9/8 月	ごはん 牛乳 関東煮 豚肉とピーマンの炒め物 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	【精白米 【鶏もも肉皮なし・絹厚揚げ・平天・じゃがいも・こんにやく・にんじん・さやいんげん・上白糖・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・みりん・削り節・だし昆布 【豚肉とピーマンの炒め物 【きゅうり・乾燥わかめ・上白糖・米酢・うすくちしょうゆ・食塩 【しめじ・だいこん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布	9/26 金	ごはん 牛乳 マーボーなす 春巻 ミニ青りんごゼリー 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 【春巻・なたね油 【ミニ青りんごゼリー 【シェルマカロニ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・コンソメ・食塩・こしょう混合
9/9 火	ゆかりごはん 牛乳 かやううどん かきあげ キャベツの甘酢和え	【精白米・ゆかりふりかけ 【うどん・鶏もも肉皮なし・うす揚げ・にんじん・白ねぎ・乾燥わかめ・干しいたけ・うすくちしょうゆ・みりん・削り節 【たまねぎ・にんじん・さやいんげん・薄力粉・食塩・なたね油 【焼き竹輪・キャベツ・きゅうり・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布	9/29 月	ごはん 牛乳 揚げの塩焼き 豚ひき肉と大根の煮物 大学芋 みそ汁	【精白米 【豚・料理酒・食塩・綿実油 【豚・食塩・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・食塩・削り節 【さつまいも・なたね油・黒いりごま・上白糖・こいくちしょうゆ 【うす揚げ・なす・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布
9/10 水	ごはん 牛乳 ねぎ塩豚丼 ピーマンソテー 揚げしゅうまい 中華スープ	【精白米 【豚もも肉・たまねぎ・緑豆もやし・白ねぎ・白いりごま・料理酒・綿実油・食塩・こいくちしょうゆ・ごま油・しょうが・にんにく・こしょう混合 【焼き竹輪・ピーマン・こまつな・にんじん・うすくちしょうゆ・中華スープ・食塩・こしょう混合 【ポークシュマイ・なたね油 【はくさい・たまねぎ・にんじん・中華スープ・食塩・こしょう混合	9/30 火	ごはん 牛乳 カレーうどん ちくわの天ぷら 白菜とひじきのサラダ	【精白米 【うどん・豚もも肉・うす揚げ・たまねぎ・にんじん・白ねぎ・綿実油・カレーフレーク・こいくちしょうゆ・カレー粉・削り節 【焼き竹輪・うどん粉・なたね油 【はくさい・きゅうり・にんじん・糸かつお・ほしひじき・オリブ油・うすくちしょうゆ・米酢・食塩
9/11 木	ごはん 牛乳 サーモンフライ・ソース小袋 小松菜と厚揚げの煮物 大根サラダ わかめスープ	【精白米 【サーモンフライ・なたね油・ソース小袋 【絹厚揚げ・こまつな・にんじん・はくさい・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・料理酒 【ツナ油漬・だいこん・きゅうり・糸かつお・白いりごま・米酢・こいくちしょうゆ・ごま油・上白糖 【たまねぎ・乾燥わかめ・中華スープ・食塩・こしょう混合・白いりごま			

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	30.6	22.9	323	106	2.7	3.9	266	0.53	0.54	31	4.6	3.4

※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