

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
9/3 木	ごはん 牛乳 カレーうどん 和え物	【米 【うどん、牛肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、カレー粉、しょうゆ濃、純カレー粉、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ濃、みりん	9/16 水	バーカーパン 牛乳 ハンバーグ じゃがピー炒め ビーフンスープ	【バーカーパン 【ハンバーグ、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、洋がらし、〈水〉 【ぶた肉、じゃがいも、ピーマン、油、みそ、しょうゆ濃、酒、みりん、砂糖 【ぶた肉、ビーフン、はくさい、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ濃、酒、塩、こしょう、ごま油、〈水〉
9/4 金	チャーハン 牛乳 フライビーンズ ドレッシング和え 冬瓜と春雨のスープ	【米、ぶた肉、ねぎ、油、しょうゆ濃、とりがらスープ、塩、ごま油、〈水〉 【だいた、でんぷん、砂糖、しょうゆ濃、油 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油 【とり肉、酒、しょうゆ濃、でんぷん、はるさめ、とうがん、にんじん、ねぎ、干しいたけ、土しょうが、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、〈水〉	9/17 木	ごはん 牛乳 豚肉ときのこの炒め物 切干大根の煮物 みそ汁	【米 【ぶた肉、酒、キャベツ、エリンギ、しめじ、にんじん、油、しょうゆ濃、塩、ごま油、でんぷん、〈水〉 【とり肉、うすあげ、きりぼしだいこん、にんじん、油、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しわかめ、みそ、けずりぶし、〈水〉
9/7 月	ごはん 牛乳 マーボーなす 焼きぎょうざ マカロニスープ	【米 【ぶたひき肉、なす、ねぎ、にんじん、干しいたけ、土しょうが、にんにく、油、赤だしみそ、ポークスープ、しょうゆ濃、三温糖、酒、ごま油、塩、こしょう、トウバンジャン、でんぷん、〈水〉 【米粉ぎょうざ、油 【とり肉、マカロニ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉	9/18 金	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ そぼろ煮 すまし汁	【米 【とり肉、土しょうが、しょうゆ濃、酒、塩、でんぷん、油 【ぶたひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ濃、三温糖、でんぷん、けずりぶし、〈水〉 【とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉
9/8 火	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き 厚揚げの煮物 即席漬け すまし汁	【米 【さわら、たまねぎ、にんにく、白ごま、とうがらし、しょうゆ濃、酒、砂糖、油 【あつあげ、さやいんげん、しょうゆ濃、しょうゆ濃、三温糖、けずりぶし、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、しょうゆ濃、塩 【とり肉、とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉	9/24 木	玄米ごはん 牛乳 カレー フルーツミックス	【米、げんまい 【ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、にんにく、土しょうが、油、ポークスープ、米粉、油、純カレー粉、チャツネ、しょうゆ濃、ケチャップ、ウスターソース、塩、三温糖、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【甘夏みかんゼリー、パイン、黄桃、シロップ
9/9 水	あげパン 牛乳 ポークビーンズ 甘酢和え コンソメスープ	【コッペパン、油、グラニュー糖 【ぶた肉、だいた、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、とりがらスープ、トマトピューレ、チリソース、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう、でんぷん、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん 【ベーコン、たまねぎ、にんじん、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉	9/25 金	赤しごはん 牛乳 鶏肉と里芋のごまみそ煮 かぼちゃの天ぷら すまし汁	【米、赤しそ粉 【とり肉、さといも、こんにやく、にんじん、白ごま、みそ、三温糖、みりん、酒、けずりぶし、〈水〉 【かぼちゃ、米粉、でんぷん、塩、〈水〉、油 【とり肉、はくさい、えのきたけ、にんじん、みつば、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉
9/10 木	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 和え物 かき卵汁	【米 【ぶた肉、たまねぎ、土しょうが、しょうゆ濃、酒、砂糖、油、でんぷん、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、にんじん、はなかつお、しょうゆ濃、みりん 【とり肉、たまご、かまぼこ、はくさい、にんじん、みつば、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉	9/28 月	ごはん 牛乳 おこのみ焼き ソース 即席漬け みそ汁 月見団子	【米 【ぶた肉、いか、にんじん、塩、こしょう、キャベツ、ねぎ、小麦粉、ながいも、はなかつお、塩、〈水〉、油 【とんかつソース、ウスターソース 【はくさい、白ごま、しょうゆ濃、塩 【とり肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【つきみだんご
9/11 金	ひじきごはん 牛乳 焼きししゃも かぼちゃのそぼろ煮 春雨スープ	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【ししゃも、油 【とりひき肉、かぼちゃ、油、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉 【ぶた肉、はるさめ、はくさい、にんじん、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、〈水〉	9/29 火	ごはん 牛乳 じゃがめ煮 かきあげ すまし汁	【米 【ぶた肉、だいた、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、油、ポークスープ、しょうゆ濃、しょうゆ濃、三温糖、塩、でんぷん、〈水〉 【ちくわ、たまねぎ、にんじん、小麦粉、塩、〈水〉、油 【かまぼこ、はくさい、にんじん、干しわかめ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉
9/14 月	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め 中華風酢の物 白菜スープ	【米 【ぶた肉、つきこんにやく、はくさいキムチ、ニラ、白ごま、油、しょうゆ濃、酒、塩、こしょう 【はるさめ、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ濃、しょうゆ濃、ごま油、塩 【とり肉、はくさい、にんじん、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ濃、しょうゆ濃、塩、こしょう、でんぷん、〈水〉	9/30 水	コッペパン 牛乳 焼きフランクフルト ポイルキャベツ カレーサンド たまごスープ	【コッペパン 【フランクフルト、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、洋がらし 【キャベツ 【ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ濃、純カレー粉、塩 【とり肉、たまご、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉
9/15 火	わかめごはん 牛乳 あじフライ ベーコンと野菜の煮物 みそ汁	【米、干しわかめ、塩、〈水〉 【あじ、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、純カレー粉、パン粉、油 【ぶた肉、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、しょうゆ濃、三温糖、みりん、〈水〉 【とうふ、たまねぎ、にんじん、干しわかめ、みそ、けずりぶし、〈水〉			

生徒1人1回あたり
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	790	32.5	26.7	353	111	3	3.8	241	0.63	0.59	31	6.3	3.1

※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ございますので、ご了承願います。

※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。