

8・9月分 給食献立予定表 (中学校)

上三川町立学校給食センター

日付	卵・乳 アレルギー	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	おもな材料					
		主食	牛乳は、毎日出ます。 「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。		体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
28 (水)		バターロール	<b>マナーの日</b> 焼きそば エビボール入りわかめスープ レモンゼリー	777 32.5 22.9 4.8	ぶた肉 えび なると	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ	パン 中華麺 ゼリー	ごま油 ごま油
29 (木)		ごはん	さんまの梅煮 おかかあえ のっぺい汁	805 30.2 22.5 2.8	さんま かつおぶし 油あげ とり肉	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ	ごはん かたくり粉 さといも	油
30 (金)		ごはん	<b>夏ばて回復給食</b> ぶたキムチ炒め とうがんスープ ひややっこ しょうゆ	760 27.7 21.3 3.3	とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん にら こまつな	とうがん しいたけ キャベツ たまねぎ	ごはん	油 ごま油 ごま油
2 (月)		麦 ごはん	ミンチカツ ソース からしあえ きのこ汁	781 26.1 20.6 2.9	ミンチカツ とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎもやし だいこん しめじ なめこ	ごはん 麦	油
3 (火)	★	ごはん	ぶた肉の甘みそ炒め ★サンラータン アセロラゼリー	795 33.3 17.7 2.3	ぶた肉 みそ とりにく 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しいたけ キャベツ	ごはん かたくり粉 砂糖	油
4 (水)		バンズ パン	セルフ照り焼きハンバーガー 白いんげん豆のサラダ かぼちゃのシチュー	824 34.9 29.3 4.5	ハンバーグ いんげんまめ ベーコン	牛乳	ブロッコリー かぼちゃ にんじん	コーン たまねぎ えだまめ	パン かたくり粉 砂糖	ドレッシング
5 (木)		ごはん	<b>かみかみ給食</b> きびなごフライ (3) こんにゃくサラダ 生揚げのマーボー炒め	799 29.6 23 2.9	ぶた肉 きびなご 生揚げ みそ	牛乳 わかめ こんぶ のり	ピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ	ごはん かたくり粉 砂糖	ごま油 油 ドレッシング
6 (金)		ごはん	ゴーヤ入りツナサラダ チキンカレー ピーチコンポート	904 30.2 23.3 3	とり肉 ツナ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん ゴーヤ	キャベツ コーン グリーンピース たまねぎ	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング
9 (月)	★	麦 ごはん	★厚焼き卵 ひじきの炒め煮 吉野汁	784 29.2 19.8 3.1	厚焼き卵 さつまあげ とり肉 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん	しいたけ ねぎ だいこん	ごはん 麦 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	油
10 (火)		ごはん	いわしのおかか煮 しょうがあえ 鶏肉と大根の煮物	796 34.4 20 3	いわし さつまあげ とり肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	もやし だいこん ごぼう しょうが	ごはん 砂糖	油
11 (水)		はちみつ パン	チキンのチーズ焼き ナポリタン ポテトスープ	871 33.2 28.5 4.8	とり肉 ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン	スパゲティ パン じゃがいも	油
12 (木)		ごはん	てんぐにらまんじゅう (2) もやしのナムル 八宝菜	834 36.7 20 3.3	ぶた肉 えび	牛乳	こまつな にんじん	もやし たけのこ キャベツ たまねぎ しいたけ	ごはん 砂糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま油
13 (金)		ごはん	<b>十五夜給食</b> 鮭のねぎみそ焼き おひたし けんちん汁 十五夜ゼリー	780 32.7 14.6 3.1	さけ とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ ごぼう だいこん もやし	ごはん さといも 砂糖	ごま油
17 (火)		ごはん	野菜かきあげ たれ 煮浸し いものこ汁	880 26.6 25.7 3.2	ぶた肉 みそ 油あげ	牛乳	こまつな にんじん	しめじ ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも	油
18 (水)	★	米粉 パン	★オムレツ ブロッコリーのサラダ 肉団子スープ ミルメーク	798 34 31.7 4.3	オムレツ 肉団子	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな にら	しいたけ たけのこ もやし コーン	米粉パン はるさめ	ごま油 ドレッシング
19 (木)		ごはん	<b>食育の日 (上三川町の食材)</b> あじの南蛮漬け キムチあえ なすのみそ汁	786 28 24.3 2.8	あじ みそ 油あげ	牛乳 わかめ	にら こまつな	もやし なす ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 かたくり粉	油 ごま油
20 (金)		ごはん	<b>ラグビーワールドカップ開催記念給食 (ロシア)</b> 肉団子 (3) アスパラのサラダ ボルシチ	796 27.7 19 2.7	ぶた肉 肉団子	牛乳	アスパラ にんじん ブロッコリー	かぶ キャベツ たまねぎ きゅうり	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング バター
24 (火)	★	ごはん	ポークしゅうまい (2) ★にらと春雨の炒め物 ワンタンスープ	845 29.3 21.8 2.8	ぶた肉 しゅうまい 卵 とり肉	牛乳	にら にんじん こまつな	もやし しょうが キャベツ ねぎ しいたけ	ごはん はるさめ 砂糖 ワンタン	油 ごま油
25 (水)		黒 パン	白身魚フライ ソース 花野菜サラダ チキンビーンズ	797 37 29.9 3.6	白身魚 とり肉 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ グリーンピース コーン	ごはん じゃがいも	油
26 (木)	●	ごはん	ジャーマンポテト ハヤシライス ●ヨーグルト	843 29 19.6 2	ぶた肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	グリーンピース マッシュルーム たまねぎ	ごはん じゃがいも	バター 油
27 (金)		ごはん	さばの香味焼き かんぴょうサラダ 満点みそ汁	804 21.7 21.9 2.8	さば みそ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	かんぴょう キャベツ きゅうり ごぼう	ごはん さといも かたくり粉 砂糖	ドレッシング ごま
30 (月)	★ ●	わかめ ごはん	<b>リクエスト給食 (北小)</b> とり肉のから揚げ ゆかりあえ コーンスープ ★●とちおとめアイス	928 31.5 24.5 4.2	とり肉 わかめ ハム	牛乳 アイス	こまつな にんじん ゆかり	キャベツ たまねぎ コーン	ごはん かたくり粉	ごま油

◎中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal、たんぱく質34.2g、脂質23.0g、塩分2.5g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

