

学校給食献立予定表

令和5年度 8月・9月

広川町立広川中学校

日付 曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)
			主に体をつくるものとなる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのもととなる		たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
25 (金)	麦ごはん ポークカレー 野菜のマリネ ぶどう	☆ 豚肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ グリンピース りんご キャベツ きゅうり ぶどう	米 押麦 じゃがいも 砂糖	オリーブ油	801 24.9 24.5	
28 (月)	ごはん 豚肉と野菜のみそ煮 ひじきサラダ ミニトマト	☆ 豚肉 あつあげ うずら卵 みそ ツナ	牛乳 ひじき	人参 にら ミニトマト	玉ねぎ たけのこ こんにゃく しょうが キャベツ きゅうり コーン	米 砂糖	油 マヨネーズ ごま	780 30.8 29.0	
29 (火)	ごはん いわしのレモンかぼす煮 ささみと野菜の和え物 沢煮碗	☆ いわし 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ねぎ	もやし きゅうり 大根 たけのこ 椎茸 こんにゃく	米 砂糖	ゴマ油	690 27.4 18.2	
30 (水)	キャロットパン 夏野菜のスパゲッティ 七色サラダ	☆ ベーコン ハム	牛乳 チーズ わかめ	人参 トマト ピーマン	しめじ 玉ねぎ なす にんにく もやし キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲッティ 砂糖	油 オリーブ油	742 24.2 25.1	
31 (木)	麦ごはん とり天 野菜のアーモンド和え すまし汁	☆ 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	しょうが キャベツ もやし きゅうり えのき	米 押麦 天ぷら粉 小麦粉 砂糖	油 アーモンド	765 31.6 27.8	
1 (金)	ごはん 鶏肉とじゃがいものチリソース きのこスープ	☆ 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ しょうが 椎茸 えのき しめじ キャベツ	米 でん粉 じゃがいも 砂糖	油 ゴマ油	777 24.5 26.6	
4 (月)	ごはん ブルコギ トックスープ	☆ 牛肉 ウインナー	牛乳 わかめ	人参 にら	にんにく 玉ねぎ たけのこ ねぎ キャベツ	米 砂糖 トック	ごま ゴマ油	714 24.1 23.5	
5 (火)	ひじきごはん ホキの天玉揚げ 大根のマヨネーズ和え けんちん汁	☆ ホキ ハム 油揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき しらす あおさ	人参 ねぎ	ごぼう 大根 きゅうり 椎茸 こんにゃく	米 押麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも てんぷん	ごま 油 アーモンド マヨネーズ	755 28.8 28.8	
6 (水)	黒糖パン グラタン風煮 ブロッコリーのサラダ なし	☆ 鶏肉 かつお節	牛乳 生クリーム チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 コーン 梨	パン マカロニ 小麦粉 砂糖	バター 油 ゴマ油	750 26.6 30.8	
7 (木)	ごはん 麻婆なす 中華スープ 冷凍みかん	☆ 鶏肉 豚ミンチ みそ ハム かまぼこ	牛乳	ピーマン ほうれん草 人参	なす 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にんにく しょうが 木くらげ キャベツ みかん	米 砂糖 でん粉	油	700 22.8 15.4	
8 (金)	ごはん 豚じゃが 野菜のおかかあえ	☆ 豚肉 かつお節	牛乳	人参 いんげん こまつ菜	玉ねぎ こんにゃく もやし キャベツ	米 じゃがいも 砂糖		684 22.3 16.3	
11 (月)	ごはん 煮魚 しらす和え かぼちゃの味噌汁	☆ さば あつあげ みそ	牛乳 しらす わかめ	人参 かぼちゃ ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖	ゴマ油	798 28.2 28.7	
12 (火)	ごはん 手作りふりかけ あじフライ コーンサラダ 五目スープ	☆ あじ 卵	牛乳	人参 ねぎ しそ ちんげんさい	木くらげ コーン キャベツ きゅうり たけのこ 椎茸	米 小麦粉 砂糖 パン粉 春雨 でん粉	ごま 油 オリーブ油 ゴマ油	701 23.0 18.6	
13 (水)	ナン 豆カレー フルーツヨーグルト和え	☆ 大豆 レンズ豆 牛肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ りんご みかん パイナップル もも パナナ	ナン じゃがいも		739 27.1 24.1	
14 (木)	ごはん うま煮 和風はるさめサラダ	☆ 鶏肉 あつあげ 高野豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 いんげん	ごぼう こんにゃく 椎茸 キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも 砂糖 春雨	油 ゴマ油 ごま	732 25.7 19.3	
15 (金)	キムチチャーハン ひじきシューマイ ナムル 汁ピーマン	☆ 鶏肉 豚肉 てんぷら	牛乳 ひじき	人参 にら ちんげんさい ねぎ	しょうが キムチ 玉ねぎ もやし 千切大根 にんにく 椎茸	米 押麦 砂糖 小麦粉 ピーマン でんぷん	ゴマ油 ごま 油	808 27.4 24.9	
19 (火)	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 大豆サラダ 魚そうめん汁	☆ 鶏肉 大豆 ツナ 魚そうめん 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり 枝豆 コーン えのき	米 でん粉	油 マヨネーズ ごま	772 30.8 26.4	
20 (水)	ワンローフパン ブルーベリージャム ジャージャー麺 中華和え	☆ 豚ミンチ 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 こまつ菜 ねぎ	椎茸 玉ねぎ もやし しょうが にんにく きゅうり	パン ジャム 中華めん 砂糖	ごま ゴマ油	749 30.6 19.8	
21 (木)	きのこごはん まごはやさしいサラダ 豚汁 シャインマスカット	☆ 鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉 あつあげ みそ	牛乳 わかめ しらす	人参 ねぎ	しめじ 椎茸 枝豆 しょうが キャベツ きゅうり えのき ごぼう 大根 白菜 もやし シャインマスカット	米 押麦 砂糖 じゃがいも	ゴマ油 ごま	693 25.6 22.8	
22 (金)	麦ごはん ハヤシライス キャロットサラダ	☆ 牛肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ きゅうり コーン	米 押麦 じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ ごま	790 28.0 26.2	
25 (月)	わかめごはん かしわうどん 切干大根サラダ	☆ 鶏肉 かまぼこ ツナ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	ごぼう もやし 千切大根 キャベツ きゅうり	米 押麦 砂糖 うどん	ごま マヨネーズ	705 23.7 17.8	
26 (火)	ごはん 豚肉の生姜炒め じゃがいもの味噌汁	☆ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし えのき	米 砂糖 じゃがいも		700 27.3 18.4	
27 (水)	ホットドッグ きのこのクリームスープ	☆ ウインナー ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 ほうれん草	キャベツ 椎茸 しめじ えのき 玉ねぎ コーン	パン 小麦粉	バター	786 30.5 38.1	
28 (木)	★郷土料理★～関東地方～ ごはん のりの佃煮 卵焼き 五目きんぴら こしね汁	☆ かつお節 卵 大豆 豚肉 てんぷら 油揚げ 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 のり	人参 いんげん ねぎ	椎茸 ごぼう こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	ごま 油	759 26.8 25.4	
29 (金)	★十五夜 献立★ ごはん いわしのおかかあえ 野菜のごま和え 豆腐汁 十五夜大福	☆ いわし 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり えのき	米 砂糖	ごま	690 24.4 18.1	

* 予定献立は材料の入荷状況等により変更する場合があります。