



平成30年9月 給食献立表



日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副々菜	牛乳	おもな材料						栄養価		
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類			
8/31 (金)	麦ご飯 味噌汁	豚天のお好み焼き 金平蓮根・ルッコラ インゲンのゴマ和え	○	豚肉 みそ	牛乳 いりこ	人参 インゲン ねぎ	しょうが	米・押し麦 蓮根・麩	サラダ油 天ぷら粉・砂糖 ごま・ごま油	866	25.4	32.3
9/3 (月)	麦ご飯 味噌汁	タンドリーチキン ひじきの煮物 ほうれん草のなめたけ和え	○	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳・いりこ ヨーグルト ひじき	人参 ほうれん草 ねぎ	玉葱・レモン・えのき 生姜・にんにく グリーンリーフ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 蓮根	サラダ油 カレー粉	899	41.5	29.0
4 (火)	麦ご飯 中華 スープ	豚キムチ 蒟蒻の炒め煮 もやしの中華和え	○	豚肉 クラゲ	牛乳 わかめ	ニラ 人参 ねぎ・小松菜	生姜・にんにく 白菜 もやし	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蒟蒻・春雨	ごま サラダ油 ごま油	810	36.6	21.8
5 (水)	麦ご飯 味噌汁	鰯フライ スパゲッティナポリタン オクラの梅おろし和え	○	鰯 卵・みそ ハム	牛乳 いりこ	ピーマン オクラ ねぎ	グリーンリーフ 玉葱 大根・しめじ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 パン粉・でんぷん	サラダ油 トマトケチャップ	944	38.6	22.6
6 (木)	鮭ご飯 味噌汁	揚げ鶏のねぎソース 小松菜と揚げの煮浸し 蓮根サラダ	○	鮭・みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ いりこ	小松菜 人参 ねぎ	深ねぎ・玉葱 生姜・キャベツ グリーンリーフ	米・押し麦・枝豆 でんぷん・砂糖 薄力粉・蓮根・コーン	サラダ油 ごま油 マヨネーズ	971	39.0	43.2
7 (金)	麦ご飯 澄まし汁	とんかつ 根菜の煮物・オレンジ マカロニサラダ	○	豚肉 厚揚げ ツナ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	グリーンリーフ・えのき 大根・オレンジ 牛蒡・胡瓜	米・押し麦・コーン 砂糖・薄力粉 パン粉・里芋	サラダ油 マヨネーズ	958	32.9	35.3
10 (月)	麦ご飯 澄まし汁	チキン南蛮 大根のコンソメ煮 もやしとほうれん草のナムル	○	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 ねぎ	玉葱・もやし レモン・大根 グリーンリーフ	米・押し麦・麩 でんぷん・砂糖 グリーンピース	サラダ油 マヨネーズ ごま・ごま油	849	42.4	42.8
12 (水)	麦ご飯 味噌汁	鮭の味噌マヨネーズ焼き 切干大根のごま炒め・ヨーグルト 胡瓜とチリメンの生姜和え	○	鮭 みそ	牛乳・いりこ チリメン ヨーグルト	人参 ねぎ	グリーンリーフ・桃 大根・胡瓜・生姜 しめじ・玉ねぎ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 さつまい	マヨネーズ ごま ごま油	833	38.1	19.0
13 (木)	わかめ ご飯 味噌汁	チキンの照り焼き 金平ごぼう キャベツのツナ和え	○	鶏肉 ツナ みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 ねぎ	グリーンリーフ 牛蒡・胡瓜 キャベツ・大根	米・押し麦 砂糖 とうもろこし	ごま マヨネーズ	823	33.0	27.3
14 (金)	麦ご飯 澄まし汁	スコッチエッグ 蓮根と小松菜のごま炒め 春雨の酢物	○	牛肉・豚肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 人参 かいわれ	玉葱 グリーンリーフ きくらげ	米・押し麦 パン粉・薄力粉 蓮根・春雨	サラダ油 ソース・ごま トマトケチャップ	982	43.4	36.3
18 (火)	麦ご飯 わかめ スープ	鶏肉とカシュナツの炒め物 五色金平 大学芋	○	鶏肉	牛乳 わかめ	ピーマン・人参 インゲン	筍 玉葱・ごぼう 生姜・にんにく	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蒟蒻・サツマイモ	サラダ油 カシュナツ ごま油・ごま	914	35.5	48.3
19 (水)	麦ご飯 味噌汁	さわらの西京焼 セロリしらたきの金平 ポパイサラダ・ゼリー	○	さわら みそ ツナ	牛乳 いりこ	人参 ほうれん草 ねぎ	グリーンリーフ セロリ・玉ねぎ グレープフルーツ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖	サラダ油 マヨネーズ	901	35.9	24.2
20 (木)	麦ご飯 きのこ スープ	カレーライス インゲンのソテー ポテトサラダ	○	豚肉 卵	牛乳	人参 インゲン	玉葱・胡瓜 生姜・にんにく 椎茸 しめじ・えのき	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 とうもろこし	サラダ油 カレー粉 マヨネーズ	910	33.9	30.9
21 (金)	麦ご飯 澄まし汁	豚肉のしょうが炒め 高野豆腐の卵とじ 青梗菜のゴマ和え お月見だんご	○	豚肉 高野豆腐 卵	牛乳	人参 青梗菜 かいわれ	玉葱 生姜・にんにく	米・押し麦 グリーンピース でんぷん・砂糖 だんご粉	サラダ油 ごま	901	41.9	28.1
25 (火)	麦ご飯 中華 スープ	豚肉と茄子の味噌炒め 餃子の二色揚げ もやしの胡瓜のナムル	○	豚肉 揚げ餃子	牛乳 青海苔	ピーマン 人参 青梗菜	なす もやし 胡瓜	米・押し麦 でんぷん・砂糖 薄力粉	サラダ油 カレー粉 ごま油・ごま	932	31.4	21.2
26 (水)	麦ご飯 コンソメ スープ	白身魚のカレー天マリネ 五目大豆煮 南瓜サラダ・ジュース	○	ほき 大豆	牛乳	人参 ピーマン 南瓜・パセリ	玉葱・胡瓜 グリーンリーフ	米・押し麦・蒟蒻 でんぷん・砂糖 蓮根・グリルパスタ	サラダ油 カレー粉 マヨネーズ	818	29.2	22.9
27 (木)	青菜 麦ごはん 澄まし汁	牛肉と厚揚げのかき油炒め 青切り昆布と角天の煮物 インゲンのピーナツ和え	○	牛肉 練り製品	牛乳 昆布 わかめ	葉大根・三つ葉 人参・インゲン ピーマン	玉葱	米・押し麦 砂糖・でんぷん	サラダ油 オスターリス ピーナツ	855	34.9	28.1
28 (金)	麦ご飯 かき玉汁	竹輪のポテト天ぷら 大根の煮物 白菜のゆかり和え	○	練り製品 卵 油揚げ	牛乳	人参・インゲン 大葉 ねぎ	グリーンリーフ 大根 白菜	米・押し麦 グリーンピース とうもろこし じゃがいも・砂糖	サラダ油 マヨネーズ	880	27.9	28.3

栄養価平均値	891	35.6	30.1
食事摂取基準(3めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5