

9月献立表

令和4年8月26日
府中町立府中中学校



日曜日	1年	2年	3年	献立	材 料			エネルギーたんぱく質	日曜日	1年	2年	3年	献立	材 料			エネルギーたんぱく質
					赤色(血や肉を作るもの)	黄色(力や体温となるもの)	緑色(体の調子をよくするもの)							赤色(血や肉を作るもの)	黄色(力や体温となるもの)	緑色(体の調子をよくするもの)	
1	〇	〇	〇	牛乳 フルコギのつけごはん 豆腐の中華スープ シャインマスカット	牛乳 牛肉・豚肉 わかめ・鶏肉・豆腐	米・砂糖・ごま油・でんぶん 白ごま	白ねぎ・にんにく・玉ねぎ・キャベツ にんじん・にら 玉ねぎ・えのきたけ・にんじん シャインマスカット	788kcal 26.2g	15	〇	〇	〇	牛乳 ごはん 炒り豆腐 かりぼり納豆 のっぺい汁	牛乳 米 豆腐・鶏肉・たまご 納豆・かつお節・青のり 豚肉・生揚げ	油・砂糖 白ごま・砂糖・ごま油	玉ねぎ・干しいたけ・にんじん・いんげん たくあん えのきたけ・にんじん・ごぼう 白ねぎ・糸こんにゃく	782kcal 34.9g
2	〇	〇	〇	牛乳 バターパン チリコンカン フレンチサラダ	牛乳 豚肉・大豆 ハム	バターパン じゃがいも・油・砂糖 オリーブ油・砂糖	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・トマト缶 キャベツ・にんじん・きゅうり	755kcal 28.5g	16	〇	〇	〇	牛乳 コッペパン・りんごジャム 鶏肉の唐揚げレモンソース じゃがいもドレッシングサラダ ビーフンスープ	牛乳 コッペパン・りんごジャム 鶏肉 でんぶん・小麦粉・油・砂糖 ハム 豚肉 ビーフン・ごま油	油・砂糖 白ごま・砂糖・ごま油 レモン果汁・パセリ じゃがいも・オリーブ油・砂糖 にんじん・玉ねぎ・白ねぎ	レモン果汁・パセリ きゅうり・にんじん にんじん・玉ねぎ	787kcal 31.5g
5	〇	〇	〇	牛乳 ポークカレーライス レモンドレッシングサラダ	牛乳 豚肉・牛乳 ハム	米・じゃがいも・油 白ごま・油・砂糖	玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく キャベツ・にんじん・きゅうり・レモン果汁	782kcal 21.5g	20	〇	〇	〇	牛乳 ごはん 冷しゃぶサラダ 手作りふりかけ 冬瓜と春雨のスープ	牛乳 米 豚肉 しらす干し・かつお節・塩昆布 鶏肉	米 練りごま・砂糖・ごま油 白ごま・砂糖 春雨・ごま油・でんぶん	キャベツ・きゅうり・にんじん 冬瓜・にんじん・チンゲンサイ えのきたけ	783kcal 26.9g
6	〇	〇	〇	牛乳 あなごごはん ちくわとキャベツのごまマヨサラダ さつま汁	牛乳 あなご・たまご ちくわ 豚肉・生揚げ・みそ	米・砂糖 白ごま・ノンエッグマヨネーズ・砂糖 さつまいも	にんじん・ごぼう・干しいたけ・いんげん キャベツ・きゅうり・にんじん 玉ねぎ・にんじん・ねぎ	796kcal 29.6g	21	〇	〇	〇	牛乳 ジャージャー麺 マーマレードアンドアギー	牛乳 豚肉・赤みそ たまご	中華めん・でんぶん・ごま油・油 ホットケーキミックス マーマレード・油	干しいたけ・にんじん・玉ねぎ・白ねぎ しょうが・にんにく・きゅうり・もやし	831kcal 30.7g
7	〇	〇	〇	牛乳 リッチパン 塩焼きそば フルーツナタデココ	牛乳 豚肉・ちくわ ナタデココ	リッチパン 焼きそば・油・ごま油 バナナ・レモンゼリー	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン みかん缶	790kcal 24.9g	22	〇	〇	〇	牛乳 ごはん さんまのかば焼き キャベツのごま酢あえ 豚汁	牛乳 さんま ちくわ 豚肉・油揚げ・みそ	米 でんぶん・小麦粉・油・砂糖 白ごま・砂糖 じゃがいも	しょうが キャベツ・にんじん 玉ねぎ・にんじん・白ねぎ	752kcal 24.2g
8	〇	〇	〇	牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 切り干し大根のナムル	牛乳 豚肉・生揚げ・うずら卵 ちくわ・わかめ	米 油・ごま油・でんぶん 白ごま・砂糖・ごま油	にんじん・たけのこ・玉ねぎ 干しいたけ・いんげん・しょうが 切り干し大根・きゅうり・にんじん	798kcal 28.1g	26	〇	〇	〇	牛乳 ひじきごはん のり塩麹唐揚げ もずくスープ	牛乳 ひじき・豚肉 鶏肉・青のり ベーコン・もずく	アルファ化米・油・砂糖 ノンエッグマヨネーズ・でんぶん 小麦粉・油	にんじん・枝豆 しょうが・にんにく 玉ねぎ・にんじん・えのきたけ・白ねぎ	731kcal 21.3g
9	〇	〇	〇	牛乳 黒糖パン 里いものグラタン ボールスープ お月見だんご	牛乳 まぐろ油煮・牛乳・チーズ 鶏肉	黒糖パン 里いも・油 白玉もち・油 お月見だんご	玉ねぎ・コーン・しめじ 玉ねぎ・にんじん・白菜	769kcal 28.1g	27	×	×	×	郡教研のため給食なし				
12	〇	〇	〇	牛乳 そばろごはん 塩昆布あえ きのこのみそ汁	牛乳 豚肉・たまご 塩昆布 生揚げ・みそ	米・砂糖・油 ごま油・白ごま	しょうが・にんじん・干しいたけ・いんげん キャベツ・コーン・きゅうり・にんじん しめじ・えのきたけ・玉ねぎ・にんじん 白ねぎ	736kcal 31.5g	28	×	×	×	中間試験のため給食なし				
13	〇	〇	〇	牛乳 ジュース かつおと高野豆腐の竜田揚げ 肉団子のスープ	牛乳 豚肉・昆布・ちくわ かつお・高野豆腐 肉団子	アルファ化米・油 でんぶん・小麦粉・油	にんじん・いんげん しょうが・にんにく にんじん・玉ねぎ・チンゲンサイ	767kcal 31.7g	29	×	×	×	中間試験のため給食なし				
14	〇	〇	〇	牛乳 五目うどん ごぼうのごまマヨネーズサラダ さつまいも蒸しパン	牛乳 豚肉・油揚げ ちくわ たまご	うどん ノンエッグマヨネーズ・砂糖・白ごま さつまいも・ホットケーキミックス 砂糖・油	玉ねぎ・にんじん・白ねぎ ごぼう・にんじん・きゅうり	764kcal 30.1g	30	〇	〇	〇	牛乳 バターパン 白身魚のヤンニョム風 コーンサラダ ABCスープ	牛乳 ほき 砂糖・油 ウインナー	バターパン でんぶん・小麦粉・油・ごま油 白ごま コーン マカロニ・油	白ねぎ・にんにく キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン にんじん・マッシュルーム・セロリ 玉ねぎ・パセリ	768kcal 23.6g