

9月献立表

令和5年8月28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	金	○	○	牛乳 バターパン チリコンカン マカロニマヨネーズサラダ	牛乳 豚肉・大豆 ハム	バターパン じゃがいも・油 マカロニ・ノンエッグマヨネーズ 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	788kcal 31g	15	金	○	○	牛乳 コッペパン・チョコレートスプレッド 鶏肉のから揚げレモンソース じゃがいもとツナのドレッシングサラダ ビーフンスープ	牛乳 鶏肉 まぐろ油煮 豚肉	パン・チョコレートスプレッド でんぶん・小麦粉・油・砂糖 じゃがいも・砂糖・オリーブ油 ビーフン・ごま油	レモン汁・パセリ きゅうり・にんじん にんじん・玉ねぎ・にら	767kcal 31.5g	
4	月	○	○	牛乳 ブルコギのつけごはん 肉団子のスープ シャインマスカット	牛乳 牛肉・豚肉 肉団子	米・麦・砂糖・ごま油・でんぶん 春雨	白ねぎ・にんにく・玉ねぎ キャベツ・にんじん・にら・えのきたけ にんじん・玉ねぎ・チンゲンサイ シャインマスカット	791kcal 23.6g	19	火	○	○	牛乳 ごはん 炒り豆腐 のっぺい汁 かりほり納豆	牛乳 米 豆腐・鶏肉・たまご 豚肉・生揚げ 納豆・かつお節・青のり	米 油・砂糖 えのきたけ・にんじん・ごぼう・大根 糸こんにゃく・白ねぎ たくあん	821kcal 35.6g		
5	火	○	○	牛乳 あなごごはん ひじきの中華あえ さつま汁	牛乳 あなご・たまご ひじき・ちくわ 豚肉・生揚げ・みそ	米・砂糖 白ごま・ごま油 さつまいも	にんじん・ごぼう・いんげん・干しいたけ にんじん・きゅうり・キャベツ 玉ねぎ・にんじん・白ねぎ	817kcal 30g	20	水	○	○	牛乳 ジャージャー麺 マーマレードアングァー	牛乳 豚肉・赤みそ たまご	中華めん・油・でんぶん・ごま油 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	794kcal 29.7g	
6	水	○	○	牛乳 リッチパン 焼きそば フルーツミックス	牛乳 豚肉・青のり・粉かつお	リッチパン 焼きそば麺・油 バナナ	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ねぎ みかん缶・パイ缶・白桃缶 レモンゼリー	782kcal 23.8g	21	木	○	○	牛乳 麦ごはん・冷凍みかん さんまのかば焼き おくらのごま酢あえ 豚汁	牛乳 さんま ちくわ 豚肉・油揚げ・みそ	米・麦 でんぶん・小麦粉・油・砂糖 白ごま・砂糖 じゃがいも	みかん しょうが おくら・キャベツ・にんじん 玉ねぎ・にんじん・白ねぎ	802kcal 25.5g	
7	木	○	○	牛乳 ジュース かつおと高野豆腐の竜田揚げ 五目汁	牛乳 豚肉・昆布・ちくわ かつお・高野豆腐 鶏肉・油揚げ	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・しめじ・玉ねぎ	780kcal 35.8g	22	金	×	○	○	牛乳 バターパン さつまいものクリームシチュー 元氣サラダ	牛乳 鶏肉・牛乳・生クリーム ハム・かつお節・塩昆布	バターパン さつまいも・油・バター・小麦粉 油・砂糖	玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン	781kcal 28.8g
8	金	○	○	牛乳 黒糖パン 里いものグラタン ボールスープ	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	玉ねぎ・コーン・しめじ 玉ねぎ・にんじん・白菜	792kcal 32g	25	月	○	○	○	牛乳 ごはん 冷しゃぶサラダ 手作りぶりかけ 冬瓜と春雨のスープ	牛乳 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 キャベツ・にんじん・白菜 冬瓜・にんじん・チンゲンサイ えのきたけ	815kcal 27.4g
11	月	○	○	牛乳 ボークカレーライス レモンドレッシングサラダ	牛乳 豚肉・牛乳 ハム	米・麦・じゃがいも・油 白ごま・油・砂糖	玉ねぎ・にんじん・にんにく しょうが・トマト缶 キャベツ・にんじん・きゅうり・レモン汁	803kcal 22g	26	火	×	×	×	郡教研のため給食なし				
12	火	○	○	牛乳 ひじきごはん ほきの磯辺から揚げ きのこのみそ汁	牛乳 ひじき・豚肉・油揚げ ほき・青のり 生揚げ・わかめ・みそ	アルファ化米・油・砂糖 小麦粉・でんぶん・油	にんじん・枝豆 しめじ・えのきたけ・玉ねぎ・にんじん	768kcal 36.3g	27	水	○	○	○	牛乳 ソフト麺ミートソース キャベツのしそマヨサラダ お月見だんご	牛乳 牛肉・豚肉 ちくわ	ソフト麺・砂糖・油 白ごま・ノンエッグマヨネーズ だんご	にんにく・玉ねぎ・にんじん しめじ・セロリ・トマト缶 キャベツ・にんじん・小松菜	813kcal 34.4g
13	水	○	○	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・砂糖・油 ホットケーキミックス	玉ねぎ・にんじん・白ねぎ ごぼう・にんじん・小松菜	770kcal 30.7g	28	木	×	×	×	中間試験のため給食なし				
14	木	○	○	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 糸かまぼこ・わかめ	米 油・砂糖・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	800kcal 27.5g	29	金	×	×	×	中間試験のため給食なし				