



# 令和5年9月予定献立表

(中学校)

鋸南町学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわかれています。	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
4月	体育祭の代休です					
5月	ポークカレー	こめ 麦 ぶた肉 ワイン 油 しょうが にんにく じゃが芋 玉ねぎ にんじん しょうゆ ソース ケチャップ りんごソース 酢 味噌 加味	523	18.3	15.9	1.7
	フルーツポンチ	パイナップル おとうろく みかん カクテルゼリー	646	20.9	17.0	1.9
	チーズ	チーズ	794	24.5	19.0	2.3
6月	ごはん / アセロラゼリー	こめ / アセロラゼリー				
	シルバーのあまみそ焼き	シルバーのあまみそづけ	524	26.6	16.0	1.8
	ぶた肉とこんにゃくのいため物 のっぺい汁	ぶた肉 しょうが にんじん しらたき こまつな 油 さけ さとう だし しょうゆ みりん ごま油 とり肉 にんじん ごぼう だいこん さといも とうふ こんにゃく 油あげ 干しいたけ さけ だし しょうゆ みりん 塩 かたくり粉	642	30.4	17.3	2.1
7月	チキンライス / れいとうパイナップルソース	こめ チキンライスの素(とり肉 にんじん コーン 玉ねぎ ケチャップ 油 さとう ポークエキス) / パイナップル とり肉 ぶた肉 ハンバーグ アップルソース しょうゆ さとう さけ	549	23.1	18.3	2.0
	ごまあえ	にんじん ほうれん草 きゃべつ もやし しょうゆ さとう ごま	637	25.5	19.3	2.4
	肉だんごとおおなのスープ	にんじん とり肉 もやし 玉ねぎ こまつな 肉だんご スープストック 味噌 酢 塩 こしょう しょうゆ	780	29.3	21.0	2.9
8月	きなこあげパン	コッペパン 油 きなこ 塩	501	20.3	20.3	1.3
	コールスロー	きゃべつ きゅうり にんじん 塩 こしょう 卵なしマヨネーズ 酢	643	24.7	23.7	1.7
	ポークシチュー	ぶた肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ しめじ セロリー ワイン にんにく しょうが デミグラスソース コンソメ トマトピューレ	802	30.0	28.4	2.1
11月	ごはん / 一口ぶどうゼリー	こめ / 一口ぶどうゼリー				
	さばみそ煮	さば みそ さとう みりん かたくり粉	567	25.0	23.4	1.8
	きゃべつときゅうりのサラダ	きゃべつ きゅうり にんじん ドレッシング	681	28.1	24.5	2.0
12月	肉じゃが	ぶた肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも しらたき グリンピース しょうゆ さとう 酒 だし みりん	848	33.2	26.5	2.3
	ピビンバどん	こめ むぎ ぶた肉 にんにく にんじん もやし ほうれん草 ごま 油 酒 さとう しょうゆ やきにくのたれ みりん ごま油 しょうゆ	485	24.6	13.5	1.8
	ワンタンスープ	とり肉 にんじん 玉ねぎ もやし 味噌 しょうゆ 酒 とりがらスープ 塩 しょうゆ こしょう ごま油	617	29.5	15.0	2.2
13月	かじゅうグミ	かじゅうグミ	798	36.7	17.3	2.7
	ごはん	こめ				
	やきぎょうざ	やきぎょうざ	473	20.5	15.8	1.6
14月	冷しゃぶサラダうどん	ぶた肉 うどん きゃべつ きゅうり にんじん コーン ごま ドレッシング	651	26.2	19.8	2.1
	とうふとえのきのみそ汁	とうふ えのきだけ 油あげ もやし ほうれん草 だし みそ かつおだし	834	32.2	22.5	2.6
	ごはん	こめ				
15月	しろみざかなフライ	たら パン粉 油 ソース	509	22.7	15.7	2.0
	まごわやさしい煮	だいず ごま ひじき きりぼし大根 ほししいたけ えだまめ こんにゃく かぼちゃポーク ごま油 さとう しょうゆ だし 酒 みりん	627	26.2	16.7	2.3
	ぐたくさんみそ汁	とり肉 にんじん ごぼう だいこん じゃがいも こんにゃく 油あげ 長ねぎ こまつな 酒 だし みそ かつおだし	841	33.9	19.6	2.9
18月	ホットドッグ (ウイナー・ケチャップ)	コッペパン ウイナー ケチャップ	494	21.8	22.8	2.1
	カレースープ	ぶた肉 にんにく しょうが えだまめ 玉ねぎ にんじん じゃがいも ワイン 加味 加味粉 ケチャップ スープストック 油 ソース	642	27.4	28.1	2.7
	ブルー	ブルー	807	33.7	34.0	3.5
18月	敬老の日					
19月	やきにく丼	こめ むぎ にんにく しょうが ぶた肉 にんじん 玉ねぎ もやし たら ごま 油 酒 さとう みりん とりがらスープ アップルソース しょうゆ 塩 こしょう ごま油	534	23.0	13.7	1.7
	じゃがいもとわかめのみそ汁	じゃがいも えのきだけ 油あげ とうふ はくさい だいこん わかめ だし みそ かつおだし	658	27.2	14.9	2.0
	はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー	835	34.1	17.1	2.5
20月	ごはん / 梨	こめ / 梨				
	チキンみそカツ	とり肉 みそ 塩こうじ みりん しょうが てんぷら粉 パン粉 油	515	28.3	16.5	2.1
	ひじきのいり煮	ひじき とり肉 にんじん さつまあげ えだまめ ほししいたけ 油 酒 さとう だし しょうゆ みりん	646	32.6	18.1	2.6
21月	とん汁	ぶた肉 にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 油あげ 長ねぎ こまつな 酒 だし みそ かつおだし	862	42.7	21.7	3.3
	ごはん / おはぎ	こめ / おはぎ				
	さけのタルタルソース焼き	さけ しょうゆ 卵なしタルタルソース パセリ ワイン	483	22.5	14.0	1.6
22月	カラフルソテー	玉ねぎ ほうれん草 ウイナー きゃべつ にんじん 油 コンソメ 塩 こしょう	605	27.2	15.7	1.9
	とうふとおおなのスープ	とうふ にんじん もやし 玉ねぎ こまつな コンソメ 味噌 酢 塩 こしょう しょうゆ	770	33.1	17.9	2.4
	みそラーメン	ちゅうかめん にんにく しょうが ぶた肉 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ もやし コーン こまつな きゃべつ 酒 ラーメンスープ みそ ごま油 がらスープ スープストック わかめ こしょう	488	20.0	21.6	1.8
25月	はるまき	はるまき 油	613	23.4	26.8	2.2
	おこめのムース	おこめのムース	821	30.8	31.6	3.0
	ごはん / セノビーゼリー	こめ / セノビーゼリー				
26月	とうふハンバーグおろしソース	うすあげとうふ ハンバーグ だいこん さとう しょうゆ みりん	508	21.2	16.5	1.8
	かいそうサラダ	ささみ ひじき きゃべつ きゅうり にんじん コーン ごま ドレッシング	621	24.4	17.7	2.2
	なめこ汁	だいこん 油あげ なめこ とうふ 玉ねぎ こまつな みそ かつおだし	801	30.5	20.5	2.7
27月	ごはん	こめ				
	ぼうぎょうざ	ぼうぎょうざ	526	25.0	19.2	1.9
	ピビンバ風いため	長ねぎ にんにく ぶた肉 にんじん もやし たら ごま ごま油 とうばんちゃん さとう しょうゆ	658	29.8	21.2	2.2
28月	マーボーとうふ	とうふ ぶた肉 だいず しょうゆ さとう しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ほししいたけ とりがらスープ みそ さとう たら ごま油 かたくり粉	841	36.3	23.9	2.7
	ごはん / ぶどうゼリー	こめ むぎ / ぶどうゼリー				
	すずきのレモンソースかけ	すずき かたくり粉 こむぎ粉 油 酒 さとう みりん しょうゆ レモン汁	501	22.4	16.2	1.7
29月	きゃべつとブロッコリーのサラダ	きゃべつ ブロッコリー にんじん ハム ドレッシング	636	27.2	18.4	2.1
	はるさめスープ	はるさめ とり肉 にんじん もやし 長ねぎ こまつな コーン えのきだけ 酒 がらスープ しょうゆ 塩 ほししいたけ ごま油	810	31.3	21.0	2.6
	あんかけ丼	こめ 麦 ぶた肉 にんにく しょうが 酒 しょうゆ かたくり粉 にんじん はくさい きくらげ ほししいたけ えだまめ もやし がらスープ しょうゆ はっほうさいのもと 塩 ごま油	499	21.9	14.9	1.5
30月	トックスープ	ぶた肉 にんじん ほうれん草 長ねぎ ほししいたけ トック がらスープ 酒 ごま ごま油 スープストック 塩 こしょう しょうゆ	631	25.9	16.4	1.8
	フルーツあんぱんプリン	フルーツあんぱんプリン	820	32.5	18.9	2.3
	こくとうパン / おつきみゼリー	コッペパン / おつきみゼリー				
31月	チキンナゲット	チキンナゲット	504	21.2	17.2	1.5
	イタリアンサラダ	にんじん きゃべつ きゅうり スズキニ ブロッコリー コーン ドレッシング	667	28.1	21.6	2.0
	ポークビーンズ	ぶた肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも だいず マツタケ いんげん 油 さとう ワイン スープストック ケチャップ トマト こしょう ソース	809	33.6	25.2	2.5

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

学校給食  
摂取基準

栄養表示は上から  
幼・小・中の順で  
記載しています。

490  
650  
830

15.9~24.5  
21.1~32.5  
26.9~41.5

10.8~16.3  
14.4~21.6  
18.4~27.6

1.5未満  
2.0未満  
2.5未満