

令和4年 8・9月 献立予定表

中学校BC

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) その他の食べ物
		1群 (主にたんぱく質)	2群 (主に無機質)	3群 (主にビタミンA)	4群 (主にビタミンC)	5群 (主に炭水化物)	6群 (主に脂質)	
8月29日(月)	油揚げのそぼろ丼 ①麦ご飯 ②そぼろ丼の具 ③彩り野菜のすまし汁 ④ミニトマト ⑤牛乳	②鶏肉 油揚げ みそ	⑤牛乳	③にんじん みつば ④ミニトマト	②しょうが 枝豆 ②③たまねぎ ③まいたけ	①ご飯 麦 ②砂糖 ③麩 でん粉	②ごま油	799 29.5
30日(火)	①ご飯 ②じゃがいものカレー煮 ③ウインナー入り野菜炒め (●ウインナー) ④炒り煮干し ⑤牛乳	●鶏肉 ②豚肉	④煮干し ⑤牛乳	②トマトピューレー ②③にんじん ③ピーマン	②たまねぎ ③キャベツ	①ご飯 ●水あめ でん粉 ●②砂糖 ②じゃがいも	②③油 ②カレールウ 【小麦 りんご】	806 29.4
31日(水)	①ご飯 ②れんこんと夏野菜のさっぱり炒め ③みそ汁 ④ごま昆布 ⑤牛乳	②豚肉 ③油揚げ みそ	④昆布 寒天 【小麦 大豆】 ⑤牛乳	②赤ピーマン 黄ピーマン ③にんじん こまつな	②れんこん たまねぎ 枝豆 ③だいこん はくさい	①ご飯 ②④砂糖 ③さつまいも ④水あめ	②油 ④ごま	803 31.1
9月1日(木)	①コッペパン ②鶏肉のケチャップ煮 ③チャプチェ ④わかめスープ ⑤牛乳	②鶏肉 ③豚肉 ④豆腐	④わかめ ⑤牛乳	③チンゲンサイ ③④にんじん	③たけのこ ③④たまねぎ ④はくさい ④ねぎ	①パン【乳 大豆】 ②でん粉 ②③砂糖 ③はるさめ	③油 オイスターソース 【小麦 大豆】 ごま油	764 37.2
2日(金) 鉄たっぶり給食の日	①ご飯 ②いわしの梅煮 ③豚肉と野菜の五目煮 ④もやしとコーンの炒め物 ⑤牛乳	②いわし 【小麦 大豆】 ③大豆 豚肉 凍り豆腐	⑤牛乳	③にんじん いんげん ④こまつな	②梅肉 ③たまねぎ ④もやし とうもろこし	①ご飯 ②米でん粉 ②③砂糖 ③じゃがいも	③④油	836 36.3 ③こんにゃく
5日(月)	①ご飯 ②チンジャオロースー ③みそ汁 ④トマト ⑤牛乳	②豚肉 ③厚揚げ みそ	⑤牛乳	②ピーマン ②③にんじん ④トマト ③ねぎ	②しょうが にんにく ③たまねぎ なす ③ねぎ	①ご飯 ②でん粉 ③じゃがいも	②油 オイスターソース 【小麦 大豆】	771 31.5
6日(火)	①麦ご飯 ②ポークシチュー ③きゅうりと切干し大根のサラダ (●減塩和風ドレッシング) ④炒り煮干し ⑤牛乳	②豚肉	④煮干し ⑤牛乳	②③にんじん ②トマト(缶) パセリ	②たまねぎ しめじ セロリ にんにく ③きゅうり 切干しだいこん	①ご飯 麦 ②でん粉	②油 ハヤシルウ【小麦】 ●減塩和風ドレッシング	847 30.0
7日(水)	①ご飯 ②肉団子の甘酢あんからめ ③じゃがいもとツナの煮物 (●ツナ) ④小松菜の煮浸し ⑤牛乳	●まぐろ ②豚肉 鶏肉 【大豆】	⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん ④こまつな	②③たまねぎ ④はくさい	①ご飯 ②パン粉 でん粉 ②③砂糖 ③じゃがいも	●米油 ②ラード	871 30.0
8日(木)	①コッペパン ②さわらのフライ ③ソース ④ミネストローネスープ ⑤パインアップル ⑥牛乳	②さわら ④鶏肉 打ち豆	⑥牛乳	④トマト(缶) にんじん 越前水菜	④たまねぎ にんにく ⑤パインアップル(缶)	①パン【乳 大豆】 ②パン粉 小麦粉 でん粉 ④大麦 じゃがいも	②④油	828 33.4
9日(金) 画(は)ッピー給食の日	①ご飯 ②しゅうまい ③マーボー豆腐 ④もやしとにらの炒め物 ⑤牛乳	②鶏肉【大豆】 ②③豚肉 みそ ③豆腐	⑤牛乳	③にんじん ④にら ③ねぎ	②③たまねぎ しょうが ③にんにく ④もやし	①ご飯 ②パン粉 粉あめ 小麦粉 水あめ ②③砂糖 でん粉	②ラード ③④油	864 32.1

*【 】はアレルギーです。 *給食の油は、菜種油を使用しています。
*練り製品には、調味料の中に鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。

ドレッシング・調味料等の成分

1日(木) 5日(月)	オイスターソース	かき 水あめ 醤油 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でん粉 水
6日(火)	減塩和風ドレッシング	食用植物油 たまねぎ 糖類(砂糖、水あめ) たんぱく加水分解物 醸造酢 還元水あめ 発酵調味料 ブルーン かつお節エキス にんにく 魚醤 酵母エキス 酵母エキスパウダー 赤ピーマン きのかエキス しょうが 増粘剤(キサンタンガム)
29日(木)	焙煎ごまドレッシング	食用植物油 砂糖類 しょうゆ 醸造酢 ごま しいたけエキス 食塩 酵母パウダー 香辛料抽出物 加工でんぷん 増粘剤(キサンタンガム) 水

福井県の食材を使っています。今月は

米(ハナエチゼン)、麦、大豆、打ち豆、とうふ、真鯛のフライ です。



日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) その他の食べ物
		1群 (主にたんぱく質)	2群 (主に無機質)	3群 (主にビタミンA)	4群 (主にビタミンC)	5群 (主に炭水化物)	6群 (主に脂質)	
12日(月)	①ご飯 ②厚焼き卵 ③じゃがいもの塩こうじ煮 ④青菜とキャベツのごま油炒め ⑤牛乳	②卵【小麦 大豆】 ③鶏肉	⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん ④こまつな	③たまねぎ しょうが ④キャベツ	①ご飯 ②でん粉 ③③砂糖 ③じゃがいも	②③油 ④ごま油	843 33.0
13日(火)	①ご飯 ②ひじきとツナの佃煮 (●ツナ) ③八宝菜 ④ミニトマト ⑤牛乳	●まぐろ ③豚肉	②ひじき ⑤牛乳	③にんじん ④ミニトマト	③たまねぎ たけのこ はくさい もやし しょうが	①ご飯 ②砂糖 ③でん粉	●米油 ②ごま ③油 ごま油	793 30.5
14日(水)	①ご飯 ②焼きししゃも ③こんぶの炒め煮 ④麦とろ麺汁(●麦とろ麺) ⑤牛乳	②ししゃも ③豚肉 油揚げ ④かまぼこ 【小麦 大豆】	③昆布 ⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん ④こまつな	④たまねぎ 乾しいたけ	①ご飯 ③砂糖 ●小麦粉 大麦粉 山芋粉	③油	763 32.6 ③こんにゃく
15日(木)	ドライカレーサンド (①コッペパン ②なす入りドライカレー ③ジュリアンスープ ④フルーツミックス ⑤牛乳)	②豚肉 ③ベーコン	⑤牛乳	②③にんじん ③パセリ	②なす ②③たまねぎ ③だいこん はくさい ④みかん(缶) パンアップル(缶)	①パン【乳 大豆】 ②小麦粉	②油	781 29.6
16日(金)	ビビンバ (①麦ご飯 ②肉炒め ③ナムル ④揚げ入り中華スープ ⑤牛乳)	②豚肉 ④厚揚げ	⑤牛乳	③ほうれんそう ③④にんじん ④にら	②③しょうが にんにく ③もやし ④はくさい たまねぎ	①ご飯 麦 ②③砂糖	②油 ②③ごま ごま油	762 29.7
19日(月)	敬老の日							
20日(火)	ねぎ塩豚丼 (①麦ご飯 ②豚丼の具 ③豆腐 ④赤だし ⑤牛乳)	②豚肉 ③豆腐 ④みそ	⑤牛乳	④にんじん こまつな	②たまねぎ もやし しょうが にんにく レモン果汁 ④はくさい だいこん ②ねぎ	①ご飯 麦 ②でん粉	②ごま油 ごま	784 32.7
21日(水)	①ご飯 ②肉じゃが ③お浸し ④かりかり煮干し ⑤牛乳	②豚肉	④煮干し ⑤牛乳	②いんげん ②③にんじん ③小松菜	②たまねぎ ③切干しだいこん	①ご飯 ②じゃがいも 砂糖	②油 ④ごま油	793 30.5 ②こんにゃく
22日(木)	①コッペパン ②真鯛のフライ ③野菜のミニソテー ④かきたまスープ ⑤牛乳	②真鯛 ③ベーコン ④鶏肉 卵	⑤牛乳	③ピーマン ④ほうれんそう にんじん	③キャベツ エリンギ ④たまねぎ	①パン【乳 大豆】 ②パン粉 でん粉	②③油	813 38.3
23日(金)	秋分の日							
26日(月)	夏野菜のカレーライス (①麦ご飯 ②夏野菜カレー ③キャベツのソテー ④福神漬け ⑤牛乳)	②豚肉 ③ベーコン	⑤牛乳	②かぼちゃ トマト(缶) ②③にんじん ③ピーマン ④しその葉	②たまねぎ 枝豆 にんにく ③キャベツ ②④なす しょうが ④だいこん きゅうり れんこん	①ご飯 麦 ②じゃがいも ④砂糖 【小麦 大豆】	②③油 ②カレールウ 【小麦 りんご】	843 26.2
27日(火)	①ご飯 ②ミニごぼう天の甘辛煮 ③アブリこんにゃく中華炒め ④とうもろこし ⑤牛乳	②魚すり身 【小麦 大豆】 ③鶏肉	⑤牛乳	③にんじん チンゲンサイ	②ごぼう ③たまねぎ たけのこ 乾しいたけ しょうが にんにく ④とうもろこし	①ご飯 ②③砂糖 ③でん粉	②③油 ③ごま油	830 32.0 ②こんにゃく
28日(水)	①ご飯 ②さばの照り焼き ③切干し大根と小松菜のごま炒り煮 ④みそ汁 ⑤牛乳	②さば ④豆腐 みそ	④わかめ ⑤牛乳	③こまつな ③④にんじん	②しょうが ③切干しだいこん ④はくさい ④ねぎ	①ご飯 ②水あめ ②③砂糖 ④じゃがいも	③ごま ごま油	808 29.2
29日(木)	①コッペパン ②ハンバーグのおろしソースかけ (▲ハンバーグ) ③れんこんサラダ (◆焙煎ごまドレッシング) ④トマト入り野菜スープ ⑤牛乳	▲豚肉 ▲④鶏肉	⑤牛乳	④にんじん パセリ トマト(缶)	②だいこん ③れんこん キャベツ とうもろこし ▲④たまねぎ ④はくさい	①パン【乳 大豆】 ▲パン粉 ▲②でん粉 ②砂糖	◆焙煎ごまドレッシング 【大豆 小麦 ごま】	833 34.2
30日(金)	①ご飯 ②凍り豆腐とひよこ豆のコロコロ揚げ ③野菜ソテー ④すまし汁 ⑤牛乳	②鶏肉 凍り豆腐 ひよこ豆 みそ	④わかめ ⑤牛乳	③こまつな ③④にんじん	③もやし ④たまねぎ ④ねぎ	①ご飯 ②でん粉 砂糖 ④麩	②③油	833 30.8

*【 】はアレルギーです。 *給食の油は、菜種油を使用しています。
*練り製品には、調味料の中に鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。

今月の主な平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	812kcal	31.7g	21.5g	118.4g	2.9g