



8・9月 給食献立表

令和5年度
志免町立志免中学校

日	曜	牛乳	献立名	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		栄養量					
				1群:たんぱく質 魚・肉・卵 大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚 海藻	3群:カロテン 緑黄色 野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜 果物	5群:炭水化物 穀類・芋類 砂糖	6群:脂質 油脂	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g			
29	火	○	ポークカレーライス 【給食開始】 フルーツのアセロラジュレあえ	豚肉 大豆製品	牛乳 海藻	人参 トマト	玉ねぎ りんご グリンピース みかん バイン もも レーズン アセロラ	米 麦 砂糖	油	769	20.6	15.4			
30	水	○	麦ごはん 【ビタミンCの多い献立】 ツナじゃが 豚肉のレモン味噌焼き キャベツの甘酢あえ	まぐろ 豚肉	牛乳	人参	キャベツ しょうが 玉ねぎ 枝豆 糸こんにゃく レモン	米 麦 砂糖	油	795	28.6	20.9			
31	木	○	麦ごはん 【世界の料理:中国】 マーボ豆腐 焼きぎょうざ 中華サラダ	豆腐 牛肉 豚肉 みそ ぎょうざ ささみ	牛乳 わかめ	にんじん ニラ	玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ きゅうり コーン	米 麦 ごま 砂糖	油 ごま油	782	29.0	20.4			
1	金	○	9月 黒糖パン 【鉄の多い献立】 豆腐のミートソース煮 ポテトサラダ オレンジ	豚肉 ハム 豆腐 大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム コーン オレンジ	パン 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	797	32.5	29.3			
4	月	○	麦ごはん 【福岡県の郷土料理】 がめ煮 いわしの梅煮 おかかあえ	鶏肉 高野豆腐 いわし かつお節	牛乳	人参	ごぼう たけのこ キャベツ れんこん 絹さや しいたけ こんにゃく	米 麦 砂糖	油	782	30.3	22.0			
5	火	○	小松菜ごはん 【カルシウムの多い献立】 カレーうどん うめドレッシングサラダ ヨーグルト	豚肉 ささみ 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ ヨーグルト	人参 小松菜	キャベツ きゅうり グリンピース しいたけ うめ レモン	米 麦 うどん ごま油	油	775	27.0	17.1			
6	水	○	スキヤキライス 【食物せんいの多い献立】 レタスのスープ ブロッコリーサラダ ムース	牛肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	レタス グリンピース コーン 玉ねぎ セロリー	米 麦 マカロニ	油 ドレッシング	790	25.0	23.9			
7	木	○	麦ごはん 【カルシウムの多い献立】 みそ汁 さんまかぼすレモン煮 小松菜のソテー ぶどうゼリー	さんま みそ ベーコン 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ ぶどう	米 麦	油	739	22.8	22.3			
8	金	○	食パン 【不足しがちな食品:大豆】 ビーンズシチュー きびなごカリフライ 野菜マリネ	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ きびなご 脱脂粉乳	人参 パセリ トマト ハワリカ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく 青えんどう	パン 砂糖 ひよこ ごま 赤いんげん	油	822	37.3	30.6			
11	月	○	ハヤシライス(麦ごはん) グリーンサラダ 【ビタミンCの多い献立】	豚肉 ささみ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ コーン グリンピース マッシュルーム レモン	米 麦 砂糖	油 ごま油	746	23.4	16.7			
12	火	○	麦ご飯 【不足しがちな食品:海そう】 みそ汁 豚肉の生姜焼き かぼちゃのごま煮	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ かぼちゃ	たまねぎ しょうが りんご	米 麦 さとう	油 ごま	810	28.2	24.1			
13日(水)は、給食がありません。															
14	木	○	麦ごはん 【鉄の多い献立】 キムチスープ ささみのレモン揚げ チャブチェ	あさり みそ ささみ 卵 豆 豚肉 天ぷら	牛乳	人参 にら ピーマン	玉ねぎ 白菜キムチ しいたけ しょうが にんにく レモン	米 麦 春雨 砂糖 でんぶん	油 ごま油	765	31.7	19.3			
15	金	○	パン 【不足しがちな食品:きのこ】 彩り野菜のスープ きのこハンバーグ ゆでブロッコリー オレンジ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	人参 トマト ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム オレンジ	パン じゃがいも マカロニ 砂糖	油 オリーブ油	728	31.8	23.6			
19	火	○	雑穀ごはん 【食育の日の献立】 団子汁 ししゃも(2尾) ひじきの煮物 さつまポテト	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも ひじき 脱脂粉乳	人参	玉ねぎ ごぼう 白ねぎ しいたけ 白菜 こんにゃく 枝豆	米 雑穀 里いも 砂糖 小麦粉	油 ごま	811	26.2	20.4			
20	水	○	沖縄ジュースー 【沖縄県の郷土料理】 ゴーヤチャンプル もずく汁 シークワサーゼリー	豚肉 豆腐 卵	牛乳 もずく 昆布 かつおぶし	人参 ゴーヤ ねぎ	しいたけ えのきだけ シークワサー たまねぎ	米 麦 でんぶん	油	735	31.7	19.3			
21	木	○	わかめごはん 【よくかんで食べる献立】 なすのみそ汁 鶏のからあげ 荳若布のソテー	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 荳若布	人参 ねぎ	なす 玉ねぎ にんにく しょうが 糸こんにゃく	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油	788	27.4	26.2			
22	金	○	コッペパン 【食物せんいの多い献立】 ポークビーンズ トマトオムレツ フレンチサラダ	豚肉 大豆 卵	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 トマト パプリカ パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく	パン じゃがいも 砂糖	油	820	30.4	29.3			
25	月	○	麦ごはん 【よくかんで食べる献立】 豚汁 さばのピリ辛焼き 酢の物	豚肉 みそ さば 厚揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり 大根 もやし こんにゃく しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	820	30.4	29.3			
26	火	○	ビーフカレーライス(麦ごはん) フルーツのカルピスあえ 【ビタミンCの多い献立】	牛肉	牛乳 カルピス	人参 トマト	玉ねぎ グリンピース りんご みかん もも バイン レーズン	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油	815	22.1	15.9			
27	水	○	麦ご飯【不足しがちな食品:きのこ】 むらくも汁 鮭フライ ささみとキャベツのしそ風味あえ	鶏肉 豆腐 鮭	牛乳	人参 ねぎ しそ	キャベツ しいたけ しめじ	米 麦 でんぶん	油	766	30.2	20.9			
28	木	○	ビビンバ【世界の料理:韓国】 春雨スープ	牛肉 鶏肉 卵 なると	牛乳	人参 ほうれん草 にら	玉ねぎ たけのこ とうがん しいたけ しょうが もやし	米 麦 春雨 砂糖	油 ごま ごま油	815	33.3	24.7			
29	金	○	米粉パン 【中秋の名月】 いかとズッキーニのスパゲッティー ハニーマスタードチキン かぼちゃサラダ お月見ゼリー	いか 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 かぼちゃ トマト	ズッキーニ 玉ねぎ レーズン にんにく なし	パン スパゲッティー ハーブマヨネーズ	油 はちみつ	897	36.9	28.0			
※ 食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。										今月の平均栄養量			789	28.9	22.7
※ 詳しい成分が必要な方はご連絡ください。										基準栄養量			830	13~20%	20~30%

★ 毎月19日は【食育の日】です。昔ながらの日本型食生活の良さを見直す献立内容にしています。