

令和5年度 8・9月給食献立予定表

志免町立 志免東中学校

日	曜	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主な動き						栄養量					
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群						
				たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	Kcal	g	g			
8月															
28	月	○	カルシウム強化献立 雑穀ごはん パターチキンカレー ヨーグルト和え	レバー 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム ヨーグルト	小松菜 トマト 人参	りんご 玉ねぎ ナタデココ	レーズン みかん 黄桃	米 雑穀ミックス じゃがいも 砂糖	バター	816	26.6	22.0		
29	火	○	食品について知ろう！(わかめ) 麦ごはん 焼肉ソテー わかめ汁	牛肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 にら ねぎ	しょうが 玉ねぎ キャベツ	にんにく えのき ごぼう	米 里芋 砂糖	麦 菜種油	800	21.7	32.0		
30	水	○	世界の料理(タイ) (麦ごはん) ガパオライス 豆腐スープ 春雨えびサラダ ゼリー	鶏肉 えび 豚肉 豆腐	牛乳	人参 しそ ねぎ ビーマン 赤ピーマン	なす えのき しめじ かぼす レモン 玉ねぎ セロリ 大根 きゅうり 白菜 しょうが	米 砂糖 春雨 ライチゼリー	麦 菜種油 ごま油	784	26.7	23.2			
31	木	○	野菜の日献立(8/31) コーンライス ミンチカツ じゃがいも炒め 豆乳汁	豆腐 豆乳 みそ ミンチカツ 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 絹さや 小松菜 赤ピーマン	にんにく キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	米 じゃがいも	麦 菜種油	799	25.2	25.8			
9月															
1	金	○	地場産物を使った献立 黒糖パン 白身魚コーンマヨ焼き れんこんムニエル きのこクリームシチュー	ホキ 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ とうもろこし 蓮根	千切大根 マッシュルーム えのき しめじ	黒糖パン パン粉 じゃがいも でん粉 米粉	菜種油 オリーブ油 ノンエッグマヨ	778	35.9	27.5		
4	月	○	ファイバー献立 麦ごはん 酢豚 中華スープ	豚肉 肉団子	牛乳	人参 にら ピーマン	エリンギ 筍 玉ねぎ	にんにく とうもろこし 木耳	米 じゃがいも 砂糖 でん粉 春雨	麦 菜種油 ごま油	798	28	24.3		
5	火	○	旬の食品を使った献立(冬瓜) 麦ごはん 竹輪磯辺揚げ 蓮根からしマヨ和え 冬瓜そばろ煮	竹輪 帆立 鶏肉	牛乳 青のり 芽ひじき	人参 赤ピーマン いんげん	蓮根 冬瓜	米 でん粉 米粉 砂糖	麦 菜種油 すりごま ノンエッグマヨ	782	22.4	24.4			
6	水	○	食品について知ろう！(こんにゃく) 麦ごはん プリプリ中華炒め 味噌ワタシ	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜 ピーマン	木耳 もやし こんにゃく 千切大根 しょうが 筍 枝豆 にんにく	米 砂糖 ワンタン でん粉	麦 菜種油 すりごま ごま油	779	29.6	25.7			
7	木	○	食品について知ろう！(たこ) 麦ごはん 唐揚げ 青のり和え たこ団子みそ汁	鶏肉 豆腐 たこ団子 みそ	牛乳 青のり	人参 水菜 小松菜	にんにく 大根 しょうが 深ねぎ もやし ごぼう	米 砂糖 でん粉 米粉	麦 菜種油	796	32.2	25.8			
8	金	○	旬の食品を使った献立(なす) ロールパン なすミートソースペンネ アスパラサラダ さつまポテト	レバー ベーコン 牛肉 豚肉	牛乳 チーズ	トマト 人参 アスパラガス	なす 玉ねぎ セロリ にんにく 千切大根 きゅうり	ロールパン ペンネマカロニ 砂糖 さつまポテト	麦 菜種油 オリーブ油	766	27.9	26.7			
11	月	○	かみかみ献立 麦ごはん 焼きししゃも 荳わかめきんぴら 豚汁	鶏肉 厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳 ししゃも 赤ピーマン 人参 ねぎ	いんげん 赤ピーマン こんにゃく ごぼう	木耳 大根 こんにゃく 蓮根 ごぼう	米 砂糖 さつまいも	麦 菜種油 ごま油	788	27.8	27.4			
12	火	○	食品について知ろう！(かぼちゃ) 麦ごはん かぼちゃサラダ カレーうどん セロリふりかけ	ハム かつお節 豚肉 油揚げ	牛乳	かぼちゃ 小松菜 人参	玉ねぎ 木耳 枝豆 セロリ 深ねぎ	米 砂糖 うどん	麦 菜種油 すりごま ごま油 ノンエッグマヨ	773	24.4	20.2			
13	水	×	給食はありません												
14	木	○	郷土料理(山形県) 麦ごはん 鶏の梅焼き きゅうり酢の物 芋煮	鶏肉 牛肉	牛乳	人参 小松菜	梅干 こんにゃく キャベツ ごぼう きゅうり 深ねぎ	米 でん粉 砂糖 里芋	麦 菜種油	796	29.2	24.1			
15	金	○	食品について知ろう！(ひじき) 食パン きのこハンバーグ かりかりひじきポテトサラダ チリコンカン ゼリー	ハンバーグ 豚肉 白いんげん豆 大豆	牛乳 芽ひじき	人参 小松菜 トマト	しめじ 玉ねぎ マッシュルーム にんにく 千切大根	食パン でん粉 じゃがいも ぶどうゼリー 砂糖	麦 菜種油 オリーブ油 ノンエッグマヨ	875	39.1	31.1			
19	火	○	食育の日 麦ごはん さば竜田揚げ ごぼうごま和え あさりみそ汁	鯖 豆腐 あさり みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 赤ピーマン ほうれん草	ごぼう	米 砂糖 でん粉	麦 菜種油 すりごま	863	30.2	32.5			
20	水	○	食品について知ろう！(小豆) 麦ごはん 卵焼き わかめ甘酢和え がめ煮 おはぎ	卵 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜 いんげん	もやし 大根 とうもろこし こんにゃく 蓮根 ごぼう	米 砂糖 里芋 おはぎ	麦 菜種油	828	30.1	20.3			
21	木	○	大豆製品を使った献立 麦ごはん シューマイ 中華サラダ 麻婆豆腐	焼売 豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	人参 にら	もやし 玉ねぎ 木耳 しょうが きゅうり にんにく	米 砂糖 でん粉 春雨	麦 菜種油 ごま油	797	28.4	21.2			
22	金	○	衛生に気を付ける献立 コッペパン 鶏肉マーメレード焼き れんこんサラダ ベーコンスープ チョコペースト	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	小松菜	にんにく とうもろこし 蓮根 キャベツ レモン 玉ねぎ 千切大根	コッペパン でん粉 じゃがいも マーメレード 砂糖 チョコペースト	麦 菜種油	779	32.9	30.3			
25	月	○	カルシウム強化献立 麦ごはん 白身魚天ぷら ブロッコリーサラダ かぼちゃみそ汁 ムース	ホキ 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ 八女茶ムース	人参 ブロッコリー ねぎ かぼちゃ	千切大根 玉ねぎ しめじ	米 砂糖	麦 菜種油	791	27.3	24.1			
26	火	○	郷土料理(長崎県) 麦ごはん じゃがいもピリ辛炒め ちゃんぽん さげばっば	牛肉 鮭 いか 豚肉	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ 木耳 にんにく とうもろこし えのき キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 ちゃんぽん麺	麦 菜種油 ラー油	807	28.1	24.8			
27	水	○	郷土料理(十五夜 9/29) 麦ごはん 赤魚香味焼き 切干大根サラダ けんちん汁 月見団子	赤魚 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	にんにく 白菜 きゅうり ごぼう しょうが 大根 キャベツ 千切大根 こんにゃく	米 里芋 でん粉 砂糖 月見団子	麦 菜種油 ごま油	770	32.7	16.4			
28	木	○	ビタミンC強化献立 (麦ごはん) ハヤシライス チキンサラダ	レバー 鶏肉 牛肉 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	トマト 小松菜 人参	マッシュルーム にんにく 千切大根 きゅうり 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	麦 菜種油 オリーブ油	798	21.7	29.5			
29	金	○	世界の料理(インド) ナン 大豆ドライカレー スイートポテトサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆 ハム	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ヨーグルト	人参 ピーマン	玉ねぎ 枝豆 にんにく とうもろこし	ナン 砂糖 さつまいも	麦 菜種油 ノンエッグマヨ	791	37.0	32.3			
○毎月19日は食育の日です。食育の日では、日本型食生活を取り入れた献立内容にしております。											平均栄養量		798	28.9	25.7
											基準栄養量		830	13~20%	20~30%

