



8・9月 給食献立表

令和4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		
30	火	○	チキンカレーライス 【給食開始】 フルーツのアセロラジュレあえ	鶏肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ りんご グリンピース みかん バイリン もも レーズン アセロラ	米 麦 砂糖	油	827	22.4	17.1		
31	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	844	37.7	30.2		
1	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 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	782	29.0	20.4		
2	金	○	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	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	パン 砂糖	油 マヨネーズ	786	32.3	29.3		
5	月	○	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	油 ごま油	775	27.0	17.1		
6	火	○	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 里いも 砂糖	油	780	28.6	20.7		
7	水	○	あなごめし【地産地消:あなご】 吉野汁 ほうれんそうのごま酢あえ	あなご 卵 ささみ 豆腐 ハム	牛乳	人参 みつば	とうがん キャベツ ほうれん草	米 麦 でん粉 ぐず粉 砂糖	油 ごま	795	37.9	18.4		
8	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	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 ごま油	788	27.4	26.2		
9	金	○	ロールパン 【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 油	スパゲッティー ハーブマヨネーズ	859	33.7	29.0		
12	月	○	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	人参 ゴーヤ	しいたけ えのきだけ シークワサー	米 麦 でんぶん	油	750	31.7	19.3		
13	火	○	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		
14	水	○	麦ごはん 【カルシウムの多い献立】 みそ汁 さんまのみぞれ煮 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	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ ぶどう	米 麦	油	748	24.7	22.8		
15	木	○	麦ごはん 【ビタミンCの多い献立】 肉じゃが ぶりの照り焼き もやしのごまあえ	豚肉 ぶり ちくわ	牛乳	人参 小松菜	もやし 絹さや 玉ねぎ 糸こんにゃく	米 麦 砂糖	油 ごま	828	32.1	20.6		
16	金	○	コッペパン 【食物せんいの多い献立】 ポークビーンズ ほうれん草オムレツ 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 ほうれん草 パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく	パン 油	砂糖	800	34.4	30.1		
20	火	○	雑穀ごはん 【食育の日の献立】 とうがんのそぼろあん ししゃも(2尾) 高野豆腐の卵とじ ミニおはぎ	鶏肉 卵 高野豆腐 かつお節	牛乳 しいやも ひじき	人参 いんげん	とうがん 絹さや しょうが しめじ	米 雑穀 おはぎ 砂糖 でん粉	油 ごま油	832	35.3	22.7		
21	水	○	木の葉どんぶり(麦ごはん) すまし汁 【不足しがちな食品:大豆製品】 もやしとひじきのサラダ	なると 豆腐 油揚げ たまご	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ねぎ みつば	もやし 玉ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖	油 ごま ごま油	740	30.0	21.2		
22	木	○	ポークカレーライス(麦ごはん) フルーツのヨーグルトあえ 【ビタミンCの多い献立】	豚肉 ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ りんご グリンピース みかん もも バイリン レーズン	米 麦 小麦粉 バター	油	756	21.8	15.6		
26	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 砂糖	油 ごま ごま油	820	30.4	29.3		
27	火	○	麦ごはん ふりかけ 【不足しがちな食品:いも】 甘みそそぼろじゃが お腹すっきりごまネーズ	牛肉 豚肉 鮭 まぐろ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	玉ねぎ せんざりだいこん コーン	米 麦 砂糖	油 ごま	780	25.5	17.2		
28	水	○	麦ご飯【不足しがちな食品:卵】 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 卵 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	35.7	23.3		
29	木	○	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		
30	金	○	コッペパン 【よくかんで食べる献立】 チリコンカン きびなごカリフライ(3尾) カレーマスタードサラダ	豚肉 大豆	牛乳 きびなご	人参 パセリ トマト	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく	パン 油	ハーブマヨネーズ	805	34.4	30.1		
※ 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		792	30.2	22.8
※ 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。(今月は20日です。)