

令和5年9月分



学校給食予定献立表



神原中学校

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	家庭で とりたい 食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる					
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群				
1 (金)	ごはん	豆腐汁 鶏肉のからあげ ごぼうのきんぴら	はし	とうふ かまぼこ とりこ	豆腐 さやいんげん	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ ごぼう	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	718 33.2 1.6			さかな
4 (月)	ごはん あじつけのり	サンラータン 鯨カツ ピーマンじゃこ炒め	はし	たまご くしらかず ベーコン	豆腐 あじつけのり しらすぼし	ねぎ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ	こめ でんぶん	ごま ごま	763 31.8 2.0			いも
5 (火)	ごはん	韓国風肉じゃが 切り干し大根のナムル 豆乳プリン	はし スプーン	ぶたにく ちくわ あつあげ プリン	豆腐 さやいんげん	にんじん ねぎ こまつな	にんにく たまねぎ もやし きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	804 27.3 1.5			くだもの
6 (水)	黒糖パン	沖縄そば汁 ゴーヤチャンプル シークワーサーゼリー	はし スプーン	ぶたにく かまぼこ とうふたまご	豆腐 さやいんげん	にんじん ねぎ	たまねぎ ゴーヤ もやし コーン	こめ あわせそば さとう	あぶら ゼリー	685 31.8 3.4			乳製品
7 (木)	ごはん	のりのすまし汁 さばのみりん焼き ぶどう	はし	とうふ とりこ かまぼこ	豆腐 さやいんげん	にんじん ねぎ	たまねぎ ぶどう	こめ		696 30.6 1.7			やさい
8 (金)	ごはん	マーボー豆腐 ショウロンポー もやしの塩炒め	はし	とうふ ぶたにく みそ ショウロンポー	豆腐 さやいんげん	にんじん ねぎ こまつな	しょうが だけのこ たまねぎ しいたけ にんにく もやし	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	784 32.5 2.3			さかな
11 (月)	ごはん	やさしいスープ 牛肉とじゃがいものオイスターソース炒め なし	はし	ベーコン ぎゅうにく	豆腐 さやいんげん	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ もやし コーン だけのこ なし エリンギ しょうが にんにく	こめ じゃがいも さとう	あぶら	724 24.8 2.0			まめ
12 (火)	チキンライス	ABCスープ メンチカツ えだまめ	はし	とりこ ベーコン メンチカツ	豆腐 さやいんげん	にんじん グリーンピース こまつな	たまねぎ コーン キャベツ えだまめ	こめ あぶら マカロニ		745 29.1 2.3			さかな
13 (水)	小パン いちご＆マーガリン	かぼちゃのポタージュ ハンバーグきのこソース	はし スプーン	ベーコン ハンバーグ	豆腐 さやいんげん	かぼちゃ たまねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ	たまねぎ ジャム さとう	パン マーガリン バター		792 29.0 2.8			いも
14 (木)	ごはん	牛肉とごぼうの柳川風 さばの塩焼き ぶどう	はし	ぎゅうにく たまご さば	豆腐 さやいんげん	にんじん	ごぼう しろねぎ たまねぎ ぶどう	こめ こんにゃく さとう	あぶら	762 31.8 2.5			乳製品
15 (金)	ごはん	さつまい 県産なっとう 切り干し大根のカレー炒め	はし	とうふ とりこ みそ なっとう	豆腐 さやいんげん	にんじん ねぎ ピーマン	ごぼう だいこん きりぼしだいこん	こめ さとう さつまいも こんにゃく	あぶら	724 29.8 2.6			やさい
19 (火)	ごはん	水餃子スープ ビビンバの具 豆乳ムース	はし スプーン	ぶたにく スープ ぎゅうにく	豆腐 さやいんげん	にんじん ねぎ ほうれんそう	もやし キャベツ	こめ はるさめ	ごま あぶら	745 26.2 1.8			いも
20 (水)	バターしほりパン	なすとひき肉のスパゲティ コロコロソテー	はし	ぎゅうにく ウィンナー	豆腐 さやいんげん	にんじん ピーマン トマト	なす たまねぎ にんにく コーン えだまめ	こめ スリザイ	あぶら	797 30.5 2.7			まめ
21 (木)	ゆかりごはん	豆乳みそスープ 鶏肉の夏野菜ソース焼き	はし	ベーコン とうふ とりこ	豆腐 さやいんげん	しめじ ピーマン ピーマン	たまねぎ キャベツ なす コーンクリーム	こめ じゃがいも	マヨネーズ	786 28.4 2.8			さかな
22 (金)	ごはん	ミートボールの中華煮 ひじきサラダ 冷凍パイ	はし	チキンボール ぶたにく いか	豆腐 さやいんげん	にんじん グリーンピース パイ	たまねぎ キャベツ きゅうり ひじき	こめ じゃがいも でんぶん	ごま ドレッシング	727 28 2.1			やさい
25 (月)	ごはん	やさしいスープ煮 あじのカレーマリネ	はし	とりこ ベーコン あじ	豆腐 さやいんげん	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ	こめ じゃがいも でんぶん	あぶら	28.4 1.2			かいそう
26 (火)	むぎごはん	ポークカレー キャベツのごま酢炒め	はし	ぶたにく ベーコン	豆腐 さやいんげん	にんじん フロッキー	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	こめ じゃがいも むぎ	あぶら カレーパウダー ごま	769 23.9 2.4			さかな
27 (水)	小パン メープル＆マーガリン	肉うどん かりこりがらめ なし	はし	ぎゅうにく あぶらあげ かまぼこ	豆腐 さやいんげん	ねぎ にんじん	たまねぎ なし	パン さとう メープルシロップ	マーガリン	738 32.7 2.9			いも
28 (木)	ごはん	もずくとむぎのスープ ヤンニョムチキン 冷凍みかん	はし	ベーコン とりこ みそ	豆腐 さやいんげん	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい みかん	こめ さとう むぎ でんぶん	あぶら	859 31.8 3.2			やさい
29 (金)	わかめごはん	お月見汁 甘鯛フライ ミニトマト 十五夜デザート	はし スプーン	かまぼこ とりこ あまだい	豆腐 さやいんげん	にんじん ねぎ ミニトマト	たまねぎ しいたけ	こめ しらたもち ゼリー	あぶら	789 26.3 2.7			まめ

*牛乳は毎日つぎます。

地元産の食材に○をつけています
*生産の都合により、入らないことがあります。