

# 令和4年度8・9月献立表

伊豆の国市立  
韭山中学校

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品	<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく 質 脂質%	お 知 ら せ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
8月	金	麦ご飯				精白米 麦		847kcal 25.2g 29.6%	
		夏野菜カレー	鶏肉	ヨーグルト チーズ	にんにく トマト缶 セロリー 玉ねぎ かぼちゃ なす ピーマン		油		
		チーズサラダ		チーズ	キャベツ きゅうり 人参	砂糖	油		
		桃のコンポート			白桃	砂糖			
29月	月	わかめご飯		わかめ		精白米 麦		836kcal 33.7g 29.9%	
		鶏のからあげ	鶏肉		にんにく	かたくり粉	油		
		ごま和え			ほうれん草 キャベツ 人参	砂糖	ごま		
		豚汁	豚肉 みそ		こんにゃく 人参 ごぼう 根深ねぎ 大根	さといも	油		
30日	火	麦ご飯				精白米 麦		798kcal 36.3g 25.7%	
		焼きのり		のり					
		鮭の塩焼き	鮭						
		元気サラダ	ハム	塩昆布 かつお節	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
		じゃがベー汁	ベーコン みそ		玉ねぎ 根深ねぎ	じゃがいも	バター		
		お米のムース	卵	乳製品		砂糖 水あめ 米粉			
31日	水	ピザトースト	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ	ピザソース 玉ねぎ ピーマン	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン	773kcal 33.1g 44.2%	
		ポトフ	豚肉		にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	じゃがいも	油		
		野菜のカレーソテー	ベーコン		人参 キャベツ とうもろこし チンゲン菜		油		
		アーモンドフィッシュ		かたくちいわし		砂糖	アーモンド ごま		
		巨峰			巨峰				
9月	木	麦ご飯				精白米 麦		784kcal 29.1g 30.7%	
		ホイコーロー	豚肉		しょうが にんにく キャベツ 根深ねぎ ピーマン	砂糖 かたくり粉	油		
		パンサンスー	ハム		きゅうり 人参 キャベツ	春雨 砂糖	ごま ごま油		
		わかめと豆腐のスープ	ベーコン 豆腐	きくらげ わかめ	玉ねぎ チンゲン菜		油		
2日	金	麦ご飯				精白米 麦		813kcal 35.2g 24.8%	
		豚肉のしょうが煮	豚肉		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 こんにゃく	かたくり粉 砂糖	ごま		
		ゆかり和え		ちりめんじゃこ	キャベツ きゅうり ゆかり粉				
		花麩入りすまし汁	豆腐		人参 えのき 小松菜	花麩			
		豆乳プリン	豆乳			水あめ 砂糖			
5月	月	中華麺				小麦粉		884kcal 38.1g 30.4%	
		ジャージャー麺つけ汁	豚肉		しょうが にんにく しいたけ たけのこ	かたくり粉 砂糖	ごま油		
		ジャージャー麺用野菜			きゅうり 人参				
		じゃがいものチーズ焼き	ベーコン	チーズ	パセリ	じゃがいも			
		冷凍みかん			西浦みかん				
6日	火	麦ご飯				精白米 麦		829kcal 34.2g 24.8%	
		鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉 みそ		根深ねぎ しょうが	砂糖			
		野菜の梅肉和え		かつお節	もやし きゅうり 小松菜 人参 梅ペースト	砂糖			
		田舎汁	生揚げ みそ		人参 大根 ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも			
バナナ			バナナ						
7日	水	黒糖ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング	775kcal 31.9g 30.0%	
		白身魚のラタトゥイユソース	ホキ	粉チーズ	にんにく 玉ねぎ セロリー なす ズッキーニ トマト缶		オリーブ油		
		海藻サラダ	ハム	海藻ミックス	きゅうり 小松菜	砂糖	ごま油		
		コーンスープ		牛乳	玉ねぎ 人参 とうもろこし クリームコーン缶	小麦粉	バター 油		
		レモンタルト	卵		レモン果汁	小麦粉 砂糖	マーガリン 油		
8日	木	麦ご飯				精白米 麦		769kcal 29.8g 26.4%	
		麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ		根深ねぎ にんにく しょうが しいたけ 人参	かたくり粉	油 ごま油		
		きゅうりのスタミナ漬け			きゅうり にんにく		ごま ごま油		
		まめによるこぼ	大豆	昆布		砂糖			
梨			梨						
9日	金	萩の花ご飯	小豆		枝豆	精白米 麦		800kcal 31.3g 24.0%	十 五 夜 献 立
		アジフライ	アジ			パン粉 小麦粉 かたくり粉	油		
		ハムソテー	ハム		人参 キャベツ ピーマン		油		
		駿河汁	いわしボール みそ 豆腐		人参 大根 ごぼう 葉ねぎ	さといも			
		お月見だんご	小豆			砂糖 うるち米			
12月	月	麦ご飯				精白米 麦		836kcal 36.0g 30.1%	
		ハンバーグ	豚肉 卵	牛乳 チーズ	玉ねぎ	パン粉	油		
		かむかむサラダ		わかめ ちりめんじゃこ	キャベツ もやし 人参 にんにく	砂糖	油 ごま		
		豆腐と玉ねぎの味噌汁	豆腐 油揚げ みそ		玉ねぎ 根深ねぎ				

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく 質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
13	火	こぎつねご飯	鶏肉 油揚げ		しょうが 人参 枝豆	精白米 砂糖	油	849kcal 42.3g 32.1%		
		さばの塩焼き	さば							
		大豆サラダ	ツナ 大豆		とうもろこし きゅうり キャベツ	かたくり粉 砂糖	油 ごま油			
		かまぼこ入りすまし汁	かまぼこ 豆腐	わかめ	小松菜					
14	水	食パン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	806kcal 29.8g 32.5%		
		ブルーベリージャム			ブルーベリー	砂糖				
		なすのグラタン	豚肉	チーズ	なす しめじ 玉ねぎ セロリー トマト ビュレ グリンピース		バター 油			
		粉ふきいも			パセリ	じゃがいも				
		イタリアンスープ	ベーコン		にんにく 玉ねぎ 人参	マカロニ	油			
		夏みかんゼリー			夏みかん果汁	砂糖				
15	木	麦ご飯				精白米 麦		819kcal 31.6g 29.8%		
		牛丼の具	牛肉		しょうが 玉ねぎ こんにゃく	砂糖	油			
		根菜すまし汁	鶏肉		こんにゃく ごぼう 大根 人参 チンゲン菜 根深ねぎ		油			
		型抜きチーズ		チーズ						
		巨峰			巨峰					
16	金	麦ご飯				精白米 麦		840kcal 33.0g 26.4%		
		豆腐のまご揚げ	豆腐 鶏肉 卵	しらす干し	玉ねぎ 人参 しょうが	かたくり粉	油			
		五目きんぴら	豚肉		こんにゃく ごぼう 人参 ピーマン	砂糖	油 ごま			
		かきたま汁	卵 豆腐		玉ねぎ えのき チンゲン菜	かたくり粉				
		ヨーグルト		ヨーグルト						
19	月	<b>敬老の日</b>								
20	火	麦ご飯				精白米 麦		767kcal 27.5g 30.6%		
		花シューマイ	豚肉 えび		玉ねぎ しいたけ しょうが	シューマイの皮	ごま油			
		チンゲン菜ソテー	ベーコン		人参 もやし チンゲン菜	かたくり粉	油			
		中華風豆腐スープ	ベーコン 卵 豆腐		人参 とうもろこし チンゲン菜	かたくり粉	油			
		グレープフルーツ			グレープフルーツ					
21	水	背割りロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	864kcal 31.5g 31.5%		
		スラッピージョーの具	豚肉 牛肉 大豆		玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	パン粉 砂糖	オリーブ油			
		ツナサラダ	ツナ		きゃべつ きゅうり とうもろこし	砂糖	油			
		コンソメスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 チンゲン菜	じゃがいも	油			
		フルーツ白玉			レモン果汁 みかん缶 桃缶 パイン缶	白玉だんご 砂糖				
22	木	麦ご飯				精白米 麦		872kcal 32.5g 30.1%		
		さんまの蒲焼	さんま			かたくり粉 砂糖	油			
		小松菜の磯和え		のり	小松菜 人参 えのき					
		鶏だんご入りキムチスープ	鶏肉 みそ		大根 人参 根深ねぎ しょうが 白菜 しめじ キムチ	かたくり粉				
		冷凍アップル			りんご	砂糖				
23	金	<b>秋分の日</b>								
26	月	キムタクご飯	豚肉		白菜 キムチ たくあん	精白米 麦	ごま油 ごま	809kcal 33.0g 28.8%		
		にらまんじゅう	豚肉		キャベツ にら 根深ねぎ にんにく	小麦粉 砂糖	油			
		イカマリネ	いか		玉ねぎ きゅうり	かたくり粉 砂糖	油			
		とうもろこしのスープ	ベーコン 卵		玉ねぎ 人参 とうもろこし クリームコーン缶 パセリ	かたくり粉	油			
27	火	麦ご飯				精白米 麦		836kcal 29.3g 28.3%		
		ハッシュドポーク	豚肉		玉ねぎ 人参 しめじ		油			
		ひじきサラダ	ハム	ひじき	人参 もやし	砂糖	ごま油 ごま			
		梨			梨					
28	水	玄米入り横割り丸パン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 玄米 グラニュー糖	ショートニング	779kcal 28.8g 34.1%		
		肉じゃがコロッケ	豚肉 卵		しらたき 玉ねぎ ごぼう 人参	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 かたくり粉	油			
		コールスローサラダ			キャベツ きゅうり 人参	砂糖	油			
		トマトと卵のスープ	ベーコン 卵		玉ねぎ トマト 小松菜	かたくり粉	油			
29	木	麦ご飯				精白米 麦		844kcal 33.3g 28.6%		
		千草焼き	鶏肉 豆腐 卵	ひじき	人参 さやえんどう	砂糖	ごま油			
		つきこんにゃくの炒り煮	豚肉		こんにゃく れんこん 人参 枝豆	砂糖	油			
		実だくさんみそ汁	油揚げ みそ		人参 ごぼう 大根 根深ねぎ	じゃがいも	ごま油			
		クレープ(いちご)	豆乳		いちごピューレ レモン果汁	砂糖 米粉 水あめ	油			
30	金	コーンピラフ	ベーコン		玉ねぎ 人参 とうもろこし	精白米	バター	836kcal 30.4g 32.4%		
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト						
		きのこサラダ	ツナ		にんにく しいたけ しめじ エリンギ キャベツ 人参	砂糖	オリーブ油 油			
		大根スープ	ベーコン		にんにく 人参 大根 白菜 小松菜		油			
		果実入りゼリー			りんご果汁 みかん缶 パイン缶	水あめ				

\* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。

担当: 学校栄養職員 小川