

令和6年8・9月分 学校給食予定献立表

中学校



《 22 回 》

松伏町学校給食センター ほほえみ

日	曜	献立名	栄養量		食品名		
			エネルギー Kカロリー	たん白質 g	かや熱のもとになる の食	血や肉をつくる 品	体の調子を整える 品
8月	水	ツイストパン 牛乳250ml 小魚パック はちみつレモンゼリー	689	20.5	ツイストパン はちみつレモンゼリー	牛乳 小魚パック	
29	木	おかかおにぎり1個 塩おにぎり1個 牛乳 魚肉ソーセージ 豆乳プリン	546	18.9	おかかおにぎり 塩おにぎり	牛乳 魚肉ソーセージ 豆乳プリン	
30	金	バターロール 牛乳250ml ツナマヨパック スライスチーズ アセロラゼリー	711	23.8	バターロール アセロラゼリー	牛乳 ツナマヨパック スライスチーズ	
9月	月	★ ご飯 牛乳250ml 春雨スープ しゅうまい3個 チンジャオロースー	812	33.4	米 でん粉 はるさめ 砂糖 ごま油 米油	牛乳 豚肉 鶏肉	たけのこ チンゲンサイ にんじん ピーマン 赤ピーマン もやし きくらげ しゅうまい
3	火	ご飯 牛乳 みそすいとん汁 鶏肉のから揚げ2個 白菜の和え物	839	35.9	米 すいとん 小麦粉 でん粉 米油	牛乳 かつおぶし 豚肉 鶏肉	きゅうり こまつな だいこん たまねぎ にんじん はくさい もやし しめじ
4	水	子どもパン 牛乳250ml 田舎風スープ ハンバーグデミソースかけ 野菜のソース炒め	841	36.0	子供パン じゃがいも 砂糖 米油 バター デミグラスソース	牛乳 鶏肉 ハンバーグ	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん もやし しめじ マッシュルーム
5	木	冷やし中華(たれ・氷・錦糸卵) 牛乳 肉団子の中華煮 海藻サラダ	790	29.2	中華麺 でん粉 ごま油	牛乳 海藻 錦糸卵 肉だんご	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく はくさい しいたけ
6	金	ご飯 牛乳250ml すまし汁 鯖ピリ辛焼き 切干大根の和え物	815	31.8	米 でん粉 ごま 米油	牛乳 豆腐 鯖ピリ辛漬け 鶏肉	きゅうり こまつな 切干しだいこん にんじん ねぎ えのきたけ
9	月	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ 焼フランクケチャップソース 野菜ソテー	787	28.3	コッペパン 砂糖 米油 バター	牛乳 ハム フランクフルト 脱脂粉乳 生クリーム	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ ピーマン ポタージュベース
10	火	ご飯 牛乳 豚肉丼 野菜のかき揚げ もやしの和え物	809	27.3	米 砂糖 米油	牛乳 豚肉	こんにゃく きゅうり しょうが たまねぎ 野菜かき揚げ にんじん ねぎ はくさい 大豆もやし もやし しいたけ
11	水	ご飯 牛乳250ml みそキムチスープ 餃子2個 チンゲン菜の炒め物 ヨーグルト	768	32.3	米 米油	牛乳 生揚げ 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	キャベツ しょうが たまねぎ チンゲンサイ にら にんじん ねぎ はくさい キムチ えのきたけ しめじ 餃子
12	木	ご飯 牛乳 肉じゃが 焼きししゃも2本 ごぼうサラダ	776	32.8	米 じゃがいも 砂糖 米油	牛乳 ししゃも さつまあげ 豚肉	こんにゃく グリンピース きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん もやし
13	金	コッペパン 牛乳 ミネストローネ 野菜コロッケ こんにゃくのサラダ	778	23.9	コッペパン シェルマカロニ 米油 コロッケ	牛乳 フランクフルト	こんにゃく かぶ キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ トマト にんじん にんにく しめじ かぶの葉
17	火	★ ご飯 牛乳 お月見団子汁 さんまの蒲焼き 大根ときゅうりの和風あえ	778	28.5	米 白玉団子 砂糖 米油	牛乳 さんま澱粉付 鶏肉	きゅうり こまつな だいこん にんじん ねぎ まいたけ
18	水	子どもパン 牛乳 コンソメスープ チキンピカタ ペンネのクリーム煮	836	31.5	子供パン ペンネマカロニ 米油 バター	牛乳 ショルダーベーコン フランクフルト チキンピカタ 生クリーム ペシャメルソース	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しめじ パセリ
19	木	ご飯 牛乳 ほうれん草カレー はんぺんフライ キャベツのサラダ	800	27.2	米 じゃがいも 米油 カレールウ	牛乳 はんぺんフライ 鶏肉	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく ほうれん草 エリンギ
20	金	ご飯 牛乳 中華白菜スープ 肉団子の甘酢あん3個 ナムル	776	31.1	米 ごま油	牛乳 豚肉 肉団子の甘酢あん	こまつな だいこん たまねぎ にら にんじん はくさい もやし しめじ
24	火	ご飯 牛乳250ml 野菜の味噌汁 豚肉のおろしソース かぼちゃのそぼろ煮	811	35.1	米 砂糖 米油	牛乳 生揚げ 豚肉 鶏肉	かぼちゃ こまつな だいこん たまねぎ にんじん こねぎ
25	水	食パン 牛乳 白菜のクリーム煮 ささみの香味焼き 枝豆サラダ	844	40.4	食パン 小麦粉 パン粉 米油 バター ホワイトルウ	牛乳 ショルダーベーコン 鶏肉 生クリーム 粉チーズ ペシャメルソース	えだまめ キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん はくさい もやし しめじ パセリ
26	木	中華麺 牛乳250ml タンメン 春巻 焼豚入り野菜炒め	786	30.1	中華麺 ごま油 米油 春巻	牛乳 なたと 豚肉 焼き豚	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にら にんじん はくさい もやし きくらげ
27	金	ご飯 牛乳250ml みそけんちん汁 ほっけのごま焼き 大豆とひじきの煮物	763	37.8	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 米油	牛乳 大豆 豆腐 ひじき ほっけごま焼き さつまあげ 豚肉 鶏肉	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ 赤ピーマン しめじ
30	月	ご飯 牛乳 ピビンバ フォーハイ パンサンスー	833	34.4	米 はるさめ 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 豚肉 かに玉	キャベツ きゅうり だいこん たけのこ にんじん にんにく ほうれん草 大豆もやし もやし しいたけ
平均栄養量			802	31.9	※ 毎月19日は「食育の日」です ※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください		
標準量			830	33.2	※ (★) 印の日に、放送用資料があります。 ※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。 ※ 「スプーン」は  印のついた日に持ってきましょう。		

◆8月28日～30日の片づけ方については、28日に各クラスに配布される「片づけ方」の通りをお願いします。