令和5年

９月 学校給食予定献立表

みどり市立
笠懸南中学校

日	曜	献立名 主食	飲み物	副食	体の組織を作る(赤) 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品小魚・海そ	体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	エネルギーになる(黄) 5群 米・パン・めん・いも・さとう	6群 油脂	栄養量 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
1	金	食パン	牛乳	照り焼きチキン コールスローサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	パセリ にんじん トマト	キャベツ　きゅうり コーン　たまねぎ セロリ　にんにく	パン じゃが芋 マカロニ	ドレッシング 油　バター オリーブ油	763	33.8	28.2	304
4	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 カミカミ和え アセロラゼリー	豚ひき肉　豆腐 みそ　いか	牛乳	にんじん ニラ	ねぎ　ニンニク　ショウガ ごぼう　キャベツ　きゅうり 大根	ごはん　片栗粉 三温糖 アセロラゼリー	油 ゴマ油	761	32.1	25.7	396
5	火	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き お魚サラダ なめこ汁	豚肉 かつおぶし 豆腐　みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ　ごぼう キャベツ　きゅうり なめこ　大根　ねぎ	ごはん　三温糖	油 ゴマ油	709	33.9	18.0	315
6	水	小黒パン	牛乳	厚焼きたまご【代：肉団子2個】 ごぼうサラダ ちゃんぽんうどん	卵　豚肉 さつま揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん	ごぼう　キャベツ きゅうり　たまねぎ ねぎ　ショウガ	パン うどん	油 ゴマ油	859	34.4	27.2	337
7	木	ごはん	牛乳	ハヤシルウ カラフルサラダ 元気ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ　マッシュルーム グリンピース　コーン キャベツ　きゅうり	ごはん じゃが芋	油　ドレッシング ハヤシルウ 生クリーム	792	26.1	22.0	384
8	金	パーカーハウス	牛乳	コロッケ　ソース 米粉マカロニスープ フレンズクレープ（チョコ）	ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ　キャベツ	パン　じゃが芋 米粉マカロニ クレープ　パン粉	油	841	23.8	27.1	318
11	月	ごはん	牛乳	ジャンバラヤの具 チキンナゲット3個　ケチャップ＆マスタード ＡＢＣスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン　うずら卵	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ　セロリ　コーン ニンニク　ショウガ キャベツ	ごはん 三温糖 じゃが芋	油 カレー粉	831	33.6	31.5	309
12	火	ごはん	牛乳	揚げ餃子　3個 白滝のチャプチェ 中華卵スープ	豚肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ　ニラ	たまねぎ　ねぎ	ごはん　三温糖 餃子の皮 片栗粉	油 ゴマ油 ごま	711	22.5	21.4	295
13	水	ナン	牛乳	キーマカレー キャベツとコーンのサラダ 手作りコーヒーゼリー	豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ　セロリ キャベツ　コーン きゅうり	ナン じゃが芋 コーヒーゼリー	油 カレールウ	847	28.8	34.2	306
14	木	わかめごはん	牛乳	肉じゃが 枝豆ときゅうりの浅漬け 野菜たっぷりみそ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ 枝豆　きゅうり 大根　ねぎ	ごはん　じゃが芋 三温糖	油 ごま	752	32.4	17.4	364
15	金	小ココアパン	牛乳 300cc	なすとひき肉のペンネ 小松菜サラダ 型抜きレアチーズ	豚ひき肉 ツナ	牛乳 レアチーズ	にんじん パセリ小松菜 トマト	たまねぎ　なす ニンニク　キャベツ	パン ペンネ 三温糖	油 デミグラスソース オリーブ油	787	31.8	29.9	472
18	月	**敬老の日**												
19	火	ごはん	牛乳	白身魚フライ　ソース 金平 わかめと豆腐の味噌汁	ホキ さつま揚げ 豆腐　みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう　たまねぎ	ごはん 三温糖 じゃが芋	油 ゴマ油 ごま	816	29.6	23.2	323
20	水	小ミルクパン	牛乳	シュウマイ　２個 バンバンジーサラダ 味噌ラーメン	豚肉 鶏肉 豚ひき肉　みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ニラ	もやし　きゅうり キャベツ　ねぎ ニンニク　ショウガ	パン ラーメン しゅうまいの皮	ドレッシング ラーメンスープ 油　ゴマ油　ごま	733	34.2	26.8	344
21	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくサラダ キャンデーチーズ２個	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ　ニンニク ショウガ　りんご キャベツ　きゅうり　コーン	麦　ごはん じゃが芋 こんにゃく	油 カレールウ ドレッシング	797	26.4	23.5	337
22	金	横切り丸パン	牛乳	ハンバーグきのこソース 南瓜のポタージュ オレンジ　１／４	豚肉 鶏肉	牛乳	かぼちゃ パセリ	たまねぎ　しめじ　えのき マッシュルーム オレンジ	パン 三温糖 片栗粉	油　生クリーム シチューミックス ベシャメルソース	823	33.5	28.0	625
25	月	ごはん	牛乳	鶏の唐揚げ　3個 塩昆布和え 田舎汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ　きゅうり 大根	ごはん じゃが芋 こんにゃく	油	793	27.4	26.7	319
26	火	ごはん	牛乳	サバの味噌煮 ごま酢あえ にら玉汁	さば　みそ 豆腐 卵	牛乳	小松菜 にんじん ニラ	キャベツ　もやし きゅうり　コーン たまねぎ　えのき　しいたけ	ごはん 三温糖 片栗粉	ごま	813	32.7	30.1	391
27	水	ゆめロール	牛乳	ポークビーンズ 海藻サラダ チョコクリーム	豚肉　大豆 ツナ	牛乳 海藻	にんじん トマト	たまねぎ　ニンニク キャベツ　きゅうり	パン じゃが芋 三温糖	油 チョコクリーム	770	28.7	27.2	325
28	木	さつまいもごはん	牛乳	肉団子　3個 けんちん汁	鶏肉　油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	しいたけ　だいこん ごぼう　ねぎ	ごはん　三温糖 さつまいも さといも　こんにゃく	油 ゴマ油	767	32.5	23.1	423
29	金	小背割りこめっこパン	牛乳	焼きそば ウィンナー　ケチャップ お月見デザート	豚肉 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ　もやし みかん　パイン もも	パン 焼きそば麺 お月見デザート	油	859	35.4	29.7	305
										月平均	791	30.7	26.0	360

＊献立は都合により変更になることがあります。ご了承下さい。
＊【代】は、**アレルギー代替食**です。