



8・9月分 献立予定表



令和5年度

南足柄中学校

日	曜日	献立名	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	栄養価	備考
8/30	水	牛乳 セルフホットドック ポイルキャベツ ワントンスープ マスカットゼリー	牛乳 ロングウインナー 豚肉 なたと	キャベツ 小松菜 玉ねぎ もやし 椎茸	コッペパン ケチャップ & マスタード ワンタン マスカットゼリー	796 29.3 26.9 2.5	
8/31	木	牛乳 ごはん 鶏肉の甘辛焼き きゅうりの酢の物 豚汁	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉 豆腐 味噌	きゅうり 大根 人参 ごぼう	ごはん 上白糖 こんにゃく じゃが芋	792 35.3 28.2 2.5	
9/1	金	牛乳 ごはん入り救給カレー（非常食） コロッケ おかか和え 冷凍みかん	牛乳 救給カレー コロッケ	キャベツ 小松菜 もやし みかん	油 中濃ソース	794 32.5 23.0 2.4	
9/4	月	牛乳 食パン ブルーベリージャム 鶏肉のウイング煮 卵不使用ポテトサラダ 塩野菜スープ	牛乳 鶏肉 ハム	きゅうり 人参 もやし キャベツ 小松菜	食パン ブルーベリージャム 上白糖 じゃが芋 マヨドレ（卵不使用）	807 34.9 21.4 2.5	ウイング煮 1人2本
9/5	火	牛乳 ごはん 白身魚の紅葉焼き 切干大根のピリ辛炒め せんべい汁	牛乳 メルルーサ 味噌 豚肉 鶏肉	人参 筍 切干大根 椎茸 いんげん 小松菜 大根 ごぼう 長ネギ	ごはん 上白糖 マヨネーズ ごま油 南部せんべい 油	796 29.2 23.4 2.6	
9/6	水	9/6（水）～9/8（金） 期末テストの為、給食はありません					
9/7	木						
9/8	金						
9/11	月	ジョア（ブレーン） コッペパン ハニーマスタード 芽コ ブロccoliと仏のすが パンネのクリーム煮	ジョア 鶏肉 ハム ベーコン ツナ 牛乳 生クリーム	ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ グリンピース パセリ	コッペパン はちみつ マスタード 黒すりごま 上白糖 パンネ マーガリン	793 35.0 25.4 2.4	
9/12	火	牛乳 醤油ラーメン（ホットラーメン） 焼き餃子 三色お浸し	牛乳 豚肉 なたと ギョーザ かつお節	もやし 玉ねぎ 人参 小松菜 コーン 生姜 にんにく	ホットラーメン 油	837 35.8 23.4 2.5	焼き餃子 1人2個
9/13	水	牛乳 セサミトースト 洋風きんぴら 高野豆腐と卵のスープ	牛乳 ベーコン チーズ 卵 高野豆腐 糸かまぼこ	ごぼう 大根 人参 いんげん 小松菜	食パン マーガリン ごま 練りごま グラニュー糖 片栗粉 油	795 30.0 27.1 2.4	
9/14	木	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 わかめスープ	牛乳 豆腐 豚ひき肉 わかめ	生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ 筍 椎茸 小松菜 人参	ごはん 油 上白糖 ごま油 片栗粉	782 28.5 20.0 2.3	
9/15	金	牛乳 ごはん プリの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳 プリ 豚肉 ひじき 大豆 わかめ 味噌	人参 枝豆 玉ねぎ 大根	ごはん 上白糖 油 こんにゃく 花麩	838 31.7 28.1 2.3	
9/18	月	敬老の日					
9/19	火	オレンジジュース ごはん 肉じゃが すまし汁	豚肉 かまぼこ かつお節	人参 玉ねぎ 枝豆 大根 小松菜 椎茸	オレンジジュース ごはん じゃが芋 しらたき 上白糖 油 花麩	784 32.8 25.0 2.4	
9/20	水	牛乳 メロンパン風トースト 春雨サラダ ABCスープ	牛乳 卵 ハム ベーコン	レモン きゅうり 人参 コーン もやし 玉ねぎ 小松菜	食パン 小麦粉 マーガリン 上白糖 ドレッシング ABCマカロニ	796 24.8 22.0 2.3	
9/21	木	牛乳 菜飯 唐揚げ 塩ナムル みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 味噌	生姜 にんにく 小松菜 大根	菜飯 小麦粉 片栗粉 油 ごま油 すりごま 花麩	795 31.3 21.8 2.5	
9/22	金	牛乳 ハヤシライス ハムサラダ	牛乳 豚肉 ハム	人参 玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム トマト キャベツ 小松菜	麦ごはん じゃが芋 マーガリン ルウ 上白糖 ごま油	827 27.0 24.6 2.5	
9/25	月	牛乳 ビタパン 焼きそば チンゲンサイのスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	もやし 人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ チンゲンサイ	ビタパン 油 焼きそば麺 ソース	782 27.6 25.4 2.3	
9/26	火	牛乳 ごはん 厚揚げとキャベツの炒め物 かき玉汁	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 卵 かまぼこ	生姜 キャベツ 人参 小松菜 椎茸	ごはん 油 じゃが芋 上白糖 ごま油 片栗粉	839 35.0 28.1 2.5	
9/27	水	牛乳 セルフ豆腐ハンバーガー 枝豆サラダ フォーガー風スープ	牛乳 豆腐ハンバーグ 鶏肉	キャベツ 人参 大根 枝豆 もやし 玉ねぎ 長ネギ 椎茸	丸パン 上白糖 片栗粉 ごま油 和風ドレッシング フォー	793 34.0 28.1 2.4	
9/28	木	牛乳 ごはん サバの味噌煮 胡麻和え けんちん汁	牛乳 サバ 味噌 豚肉 豆腐	生姜 もやし 小松菜 人参 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 上白糖 じゃが芋 ごま油	809 34.5 23.2 2.1	
9/29	金	牛乳 ごはん ココット ポテトフライ お月見汁 お月見大福	牛乳 豚ひき肉 卵 豚肉 かまぼこ	玉ねぎ 人参 トマト もやし えのき 小松菜	ごはん 油 フライドポテト 白玉だんご お月見大福	834 29.0 20.8 2.5	十五夜献立

●材料納入の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご承知おきください。
 ●中学校のホームページでも献立をご覧になれます。

基準値

830
34.2
27.6
2.5

エネルギー
たんぱく質
脂肪
塩分