



令和5年度 9月 学校給食献立表



※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰中学校

日	曜日	献立		材 料						栄養価			
		主食	主菜・副菜	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	Kcal	g	mg	
1	金	ごはん	チンジャオロースー 春巻き ピリからスープ みかんジュース	豚肉 豆腐	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ 生しいたけ 冬瓜 だけのこ キャベツ しょうが みかんジュース	米 砂糖 春雨 でん粉 小麦粉 米粉	油 ごま油	841	24.0	299	
4	月	ターメリック ライス	ドライカレー ツナサラダ みかんジュース	牛肉 豚肉 鶏肉 ツナ レンズ豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり かぼす しょうが みかんジュース	米 小麦粉	油 バター	839	31.7	304	
5	火	ワロ-パッ クリーム ゴールド	オムレツ ラタトゥイユ パスタスープ みかんジュース	卵 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト ピーマン パプリカ黄	玉ねぎ スズキーニ セロリ キャベツ なす みかんジュース	パン マカロニ じゃがいも 砂糖 でん粉 水あめ	油	823	29.3	378	
6	水	【和食の日】 麦ごはん	県産野菜の卵焼き 鶏肉とじゃがいものさっぱり煮 昆布和え みかんジュース	卵 鶏肉 厚あげ	牛乳 昆布	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ えのき 枝豆 もやし こんにゃく キャベツ みかんジュース	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油	812	31.1	403	
7	木	ごはん	鯖のカレー煮 茎わかめの炒め煮 冬瓜スープ みかんジュース	さば 豆腐 かまぼこ 油あげ	牛乳 茎わかめ	人参 ねぎ	切干大根 冬瓜 えのき みかんジュース	米 砂糖 でん粉	油	827	32.7	354	
8	金	麦ごはん	豚肉となすの炒め物 とびうおボールのみそ汁 ヨーグルト	豚肉 豆腐 とびうおすみ 油あげ みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン ねぎ	玉ねぎ なす しめじ だけのこ しょうが	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油	761	31.6	414	
11	月	★	振 替 休 日										
12	火	麦ごはん	チキンカレー フルーツカクテル 福神漬	鶏肉	牛乳 寒天 チーズ 脱脂粉乳	人参 トマト 高菜	玉ねぎ れんこん なた豆 大根 きゅうり しょうが なす みかん バイン もも	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 水あめ	油 バター ラード	793	24.6	360	
13	水	ごはん	鶏そぼろ(丼) ごまじゃこ和え かぼちゃのみそ汁	卵 鶏肉 豆腐 みそ 油あげ	牛乳 しらす干し	人参 ねぎ チンゲン菜 かぼちゃ	玉ねぎ 枝豆 もやし 冬瓜 キャベツ しょうが かぼす	米 砂糖 でん粉	油 ごま	756	28.5	395	
14	木	ごはん	ししゃもフライ 肉じゃが ちくわと小松菜のごま和え	牛肉 豚肉 ちくわ	牛乳 ししゃも あおさ	人参 小松菜 いんげん	玉ねぎ キャベツ こんにゃく	米 パン粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま	801	28.5	439	
15	金	【食育の日】 麦ごはん	豚肉と厚あげの煮物 おかか和え 小石原の梨(二十世紀)	うすら卵 豚肉 厚あげ かつお節	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 生しいたけ ごぼう きゅうり もやし キャベツ しょうが こんにゃく なし	米 麦 砂糖 でん粉	油	807	33.2	508	
18	月	★	敬 老 の 日										
19	火	ミルク コッペパン	ポークビーンズ アーモンドサラダ	豚肉 大豆 白いんげん豆 ハム みそ	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	油 ア-モード	804	36.8	437	
20	水	ごはん	秋刀魚のかんろ煮 納豆 即席漬け 豚汁	さんま 納豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 昆布	人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり しょうが	米 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま	778	32.2	460	
21	木	麦ごはん	マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	牛肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 生きくらげ 干しいたけ もやし きゅうり しょうが	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	769	32.8	318	
22	金	チキン ライス	ほうれん草オムレツ グリーンサラダ いんげん豆のクリームスープ	卵 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン かぼす	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 でん粉	油	770	25.5	472	
25	月	ごはん	ふわふわ親子煮 ハムと小松菜のごま和え	卵 鶏肉 ちくわ 豆腐 ハム	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ スナップえんどう	米 砂糖 でん粉	油 ごま	758	31.7	412	
26	火	食パン いちじく ジャム	鶏肉とさつまいもの ケッチャップ煮 ワンタンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 いんげん にら	玉ねぎ もやし しょうが いちじく	パン さつまいも 小麦粉 でん粉 砂糖 水あめ	油	827	31.4	312	
27	水	麦ごはん	サーモンフライ(外外ソ-ス) 春雨の五目炒め なすのみそ汁	さけ 豆腐 卵 ベーコン 油あげ みそ	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜 ねぎ	玉ねぎ 生きくらげ キャベツ なす ピクルス	米 麦 小麦粉 春雨 パン粉	油 ア-モード	824	26.1	359	
28	木	ごはん	大豆の五目煮 元気サラダ ぶどうゼリー	鶏肉 大豆 ハム 角天 かつお節	牛乳 昆布	人参 いんげん	ごぼう キャベツ コーン きゅうり しょうが こんにゃく ぶどう	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	800	29.7	345	
29	金	麦ごはん	豚肉のしょうが焼き のり和え けんちん汁 十五夜大福	豚肉 豆腐	牛乳 のり	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ しめじ 大根 ごぼう しょうが もやし こんにゃく	米 麦 もち米 さつまいも 砂糖 里いも でん粉	油	778	29.8	359	

○大抵や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

・・・10日(日)の運動会が順延となり、12日(火)が振替休日になった場合は、21日(木)に12日(火)の献立を実施いたします。