



令和5年8・9月予定献立表

牧野中学校

日曜日	行事	主食	献立名	使用している食品						栄養成分	
				赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		E:エネルギー	P:たんぱく質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	F:脂質	
29 (火)	2学期給食開始	コッペパン	白身魚のフライ 枝豆 卵とコーンのスープ 梨	白身魚フライ 卵	牛乳	人参 パセリ	枝豆 玉ねぎ コーン 梨	コッペパン でんぶん	油	E 763 kcal P 34.4 g F 26.7 g	
30 (水)		ごはん	いかのたれがらめ 三色和え けんちん汁 冷凍パイ	いか 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ ごぼう ねぎ パイン	ごはん でんぶん 砂糖	油 サラダ油	E 801 kcal P 34.2 g F 21.2 g	
31 (木)		ごはん	豚肉のジャンロー チーズ 小松菜とキャベツのごま和え じゃがいもの味噌汁	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 チーズ	小松菜 にら	生姜 玉ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 ごま	サラダ油	E 837 kcal P 35.7 g F 26.0 g	
9/1 (金)		麦ごはん	オムレツ 胡瓜のナムル キーマカレー	オムレツ 豚肉 大豆	牛乳	人参 ピーマン	胡瓜 生姜 にんにく 玉ねぎ	麦ごはん サラダ油 ごま油 カレールー	油	E 898 kcal P 32.6 g F 31.9 g	
4 (月)	郷土食献立	ごはん	ひよこ豆の揚げがらめ 小松菜のコーン和え ひじきのり 冬瓜の味噌汁 干しブロッコリー	ひよこ豆 高野豆腐 味噌	牛乳 ひじきのり	小松菜 人参	キャベツ コーン ブルーン 冬瓜 玉ねぎ 本しめじ ねぎ	ごはん でんぶん 砂糖	油 ごま	E 854 kcal P 26.0 g F 20.7 g	
5 (火)		食パン	いわしのパン粉焼き さつまいものれんげ煮 ワンタンスープ スライスチーズ	いわし 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ トマト 人参	梨 オレンジ 白菜 ねぎ	食パン パン粉 でんぶん さつまいも ワンタン 砂糖	オリーブ油	E 973 kcal P 42.5 g F 34.4 g	
6 (水)		ごはん	肉団子のたれづけ ひじきがらめ ブルベリゼリー むらくも汁	肉団子 卵	牛乳 ひじき	ブロッコリー 人参 青梗菜	コーン 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でんぶん ゼリー	ごま	E 834 kcal P 27.0 g F 22.9 g	
7 (木)	なっばコロッケ献立	コッペパン	なっばコロッケ 野菜ソテー フルーツポンチ	ベーコン	牛乳 寒天缶	人参	キャベツ 玉ねぎ みかん もも パイン りんご バナナ	コッペパン なっばコロッケ ゼリー 砂糖	油 サラダ油	E 821 kcal P 23.0 g F 25.7 g	
8 (金)		ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と切干大根の浸し そうめん汁 カスタープリン	鮭 味噌 油揚げ	牛乳 プリン	ピーマン 小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ 切干大根 干し椎茸 ねぎ	ごはん 砂糖 そうめん	バター	E 803 kcal P 33.2 g F 19.0 g	
11 (月)		ごはん	豚肉としらたきのピリ辛炒め 小松菜の浸し 南瓜の味噌汁 冷凍みかん	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	赤ピーマン 小松菜 南瓜	にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ ねぎ みかん	ごはん しらたき 砂糖	サラダ油 ごま油	E 803 kcal P 30.9 g F 20.5 g	
12 (火)		米粉パン	ししやものフライ 野菜のドレッシング サラダ ピッツァ チャウダー メロンゼリー	ししやものフライ ベーコン 大豆 白手豆	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ	胡瓜 玉ねぎ マッシュルーム	米粉パン 砂糖 ゼリー じゃがいも 小麦粉	油 サラダ油 バター	E 928 kcal P 34.9 g F 31.7 g	
13 (水)	地場産品献立	ごはん	がんと含め煮 茎わかめのきんぴら なめこ汁 アップルシャーベット	がんととき ベーコン 味噌	牛乳	人参 いんげん	ごぼう なめこ 大根 ねぎ アップルシャーベット	ごはん 砂糖 こんにやく	ごま サラダ油	E 780 kcal P 25.2 g F 23.4 g	
14 (木)	地場産品献立	ごはん	えびシューマイ 拌三絲 酢豚	えびシューマイ 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	胡瓜 たけのこ 生姜 玉ねぎ 干し椎茸	ごはん 春雨 砂糖 じゃがいも でんぶん	ごま油 油 サラダ油	E 844 kcal P 26.3 g F 20.3 g	
15 (金)	高岡食19并献立	ごはん	高岡野菜の五目あんかけ丼 茹でブロッコリー 豆腐のすまし汁 ヨーグルト	ホキ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	黄ピーマン ブロッコリー 人参	玉ねぎ 黒きくらげ 生椎茸 ねぎ	ごはん でんぶん 砂糖 てまり麩	油 サラダ油	E 783 kcal P 31.4 g F 19.4 g	
19 (火)		食パン	キシュ チョコレートクリーム フルーツあえ カレーポトフ	卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	ピーマン 人参	玉ねぎ レーズン バナナ りんご パイン みかん もも 本しめじ セロリ	食パン 砂糖 チョコレート		E 881 kcal P 30.3 g F 30.6 g	
20 (水)		ごはん	鶏肉の米粉揚げ オイスター炒め みそ豆乳汁 オレンジゼリー	鶏肉 豆乳 味噌	牛乳	小松菜 人参 赤ピーマン	生姜 玉ねぎ まいたけ ごぼう ねぎ	ごはん 上新粉 でんぶん じゃがいも ゼリー	油 サラダ油	E 836 kcal P 30.7 g F 22.0 g	
21 (木)	2/3コッペパン		荒挽きウインナー ブロッコリーサラダ プチトマト 焼きそば	ウインナー	牛乳	ブロッコリー 人参	胡瓜 コーン 玉ねぎ キャベツ	2/3コッペパン 砂糖 中華麺	サラダ油	E 823 kcal P 30.4 g F 30.2 g	
22 (金)		ごはん	塩さば 中華風大豆のうま煮 さつま汁	塩さば 鶏肉 大豆 味噌	牛乳	いんげん 人参	たけのこ ねぎ 干し椎茸 生姜 大根 白菜	ごはん 砂糖 さつまいも こんにやく	ごま油	E 859 kcal P 40.3 g F 24.8 g	
26 (火)		コッペパン	塩麩のタンドリーチキン風 粉吹き芋 甘夏缶 坦々春雨スープ	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳	パセリ 青梗菜	生姜 ねぎ 甘夏 コーン にんにく 玉ねぎ たけのこ	コッペパン 砂糖 じゃがいも 春雨	ごま油 ごま	E 804 kcal P 35.9 g F 22.6 g	
27 (水)	減量ごはん		秋野菜のかき揚げ しそ和え ピーチシャーベット いなりうどん	大豆 油揚げ	牛乳	人参 人参	玉ねぎ ごぼう キャベツ 胡瓜 しそ もも 干し椎茸 ねぎ	ごはん さつまいも 小麦粉 うどん	油	E 859 kcal P 25.3 g F 25.5 g	
28 (木)		ごはん	豆腐ハンバーグ こんにやくの金平 にらたま汁 巨峰	豆腐ハンバーグ 豚肉 卵 味噌	牛乳	いんげん にら 人参	玉ねぎ 本しめじ 巨峰	ごはん 砂糖 こんにやく おつゆ麩 でんぶん	サラダ油 ごま	E 791 kcal P 31.5 g F 21.0 g	
29 (金)	お月見献立	栗ごはん	さんまの塩焼き 青菜の汁ばれ和え 団子汁 お月見ゼリー	塩さんま 湯葉 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	醤油ごはん 砂糖 白玉団子 ゼリー	栗	E 863 kcal P 31.6 g F 26.5 g	

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

◎9月使用予定の地場産食材は、小松菜、にら、生椎茸、黒きくらげ、ねぎ(9月下旬～)です。

