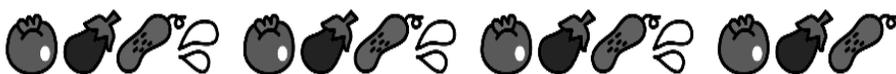


日	曜	献立名			おもな材料						熱量 (kcal) たんぱく質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		パン・麺・ごはん	牛乳	おかず など	たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンCを多く含む	炭水化物を多く含む	脂肪を多く含む	
6	月	レンズ豆のドライカレー	○	ごまドレッシングサラダ 果物(梨)	豚肉 レンズ豆	牛乳	人参小松菜 青ピーマン	玉ねぎにんにく 生姜 りんご もやし キャベツ	米 薄力粉 三温糖	油 バター ごま	854 27.1
7	火	親子丼	○	磯和え フルーツみつ豆	鶏肉 鶏卵	牛乳	人参みつば 小松菜	玉葱 もやし 桃・パイナップル・蜜柑缶	米三温糖 こんにゃく 上糖	油	786 28.8
8	水	麦ご飯	○	鮭の西京焼き・春雨ソテー 根菜ごま汁	鮭 味噌 豚肉 豚肉 油揚げ	牛乳	人参	にんにく 生姜 もやし 大根 蓮根	米三温糖 蕎麦 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま	766 36.4
9	木	ハヤシライス	○	じゃこ入りサラダ 果物(梨)	豚肉 鶏卵	牛乳 しらす干し	人参 小松菜 赤ピーマン	玉葱 にんにく キャベツ 大根 胡瓜 生姜	米 薄力粉 三温糖	油 バター	889 28.1
10	金	豚キムチ丼	シテ	トックスープ かぼちゃプリン	豚肉 味噌 鶏肉 鶏卵	シリア 牛乳 クリーム	にら 小葱 人参 かぼちゃ	にんにく 生姜 玉葱 白菜 キムチ マッシュルーム	米三温糖 片栗粉 トック 上糖	ごま油 ごま 油	892 33.3
13	月	ご飯	○	肉団子の甘酢あんかけ 豆腐となめこの味噌汁	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	玉葱 蓮根 葱 なめこ(水煮)	米 片栗粉 片栗粉 じゃが芋 三温糖	油	831 30.6
14	火	チキンライス ホワイトソースかけ	○	キャベツとさつま芋のサラダ 果物(巨峰)	鶏肉 レンズ豆	牛乳 クリーム	人参 小松菜	玉葱 グリンピース にんにく キャベツ	米 薄力粉 さつま芋 三温糖	油 バター	913 27.1
15	水	カレーうどん	○	竹輪の磯辺揚げ・かぼちゃの天ぷら ピリ辛きゅうり	豚肉 油揚げ 竹輪	牛乳 青のり	人参 小松菜 かぼちゃ	玉葱 葱 胡瓜 にんにく 生姜	うどん じゃが芋 片栗粉 三温糖	油 ごま油	752 31.6
16	木	麦ご飯	○	かつおのごまがらめ もやしのサラダ・けんちん汁	かつお 竹輪 油揚げ 豆腐	牛乳	人参	生姜 もやし 胡瓜 ごぼう 大根 葱	米 片栗粉 三温糖 こんにゃく じゃが芋	油 ごま	812 36.0
17	金	海鮮あんかけ チャーハン	○	ナムル オレンジゼリーのヨーグルトかけ	鶏卵 豚肉 いか えび	牛乳 ヨーグルト	小葱 人参 小松菜 チンゲンサイ	生姜 葱 胡瓜 にんにく オリーブオイル 蜜柑	米 三温糖 片栗粉 上糖 小麦粉	油 ごま油	783 29.1
18	土	ジャンバラヤ	○	わかめサラダ ひよこ豆のスープ	豚肉 ウィナー 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 わかめ	人参 トマト缶 ピーマン 青・赤	にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ もやし 胡瓜 味噌	米 三温糖 じゃが芋	バター 油	770 27.7
21	火	大山おこわ	○	糸寒天のごま酢和え きのこの豚汁・月見団子	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌 豆腐	牛乳 糸寒天 わかめ	人参	ごぼう 玉葱 大根 葱 えのき草 胡瓜	米 三温糖 こんにゃく ごぼう 三温糖	油 ごま ごま油	806 27.6
22	水	黒砂糖パン ぶどうパン	○	なすのムサカ オニオンドレッシングサラダ	ベーコン 豚肉	牛乳 クリーム チーズ	トマト缶 人参	にんにく 玉葱 なす キャベツ 胡瓜	ぶどう 黒糖 じゃが芋 三温糖	オリーブ油 油 バター	889 33.0
24	金	ご飯	シテ	鶏ささみの香辛揚げ しゃきしゃきポテト・ABC トマトスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉	シリア チーズ	ピーマン 人参 人参 トマト缶	レモン汁 玉葱 青ピーマン にんにく 切りキャベツ	米 薄力粉 片栗粉 じゃが芋 マカエ	油 オリーブ油	803 34.5
27	月	ご飯 ごまひじきふりかけ	○	厚揚げとじゃが芋の味噌煮 若竹汁	厚揚げ 鶏肉 味噌	牛乳 ひじき しょうゆ わかめ	人参 さやいんげん	ごぼう 玉葱 大根 葱 えのき草 葱	米 三温糖 こんにゃく くじゃが芋	ごま 油	772 31.5
28	火	ソフト フランスパン	○	アクアパッツァ じゃが芋のサクサクサラダ みかんシャーベット	あさり 白身魚	牛乳 シャーベット	ミニトマト 人参	ズッキーニ キャベツ 胡瓜 レモン汁	ソフトフランスパン くずみ粉 じゃが芋 蜜	オリーブ油 油	838 32.9
29	水	高菜ごはん	○	枝豆入り卵焼き・ひじきの五目煮 鶏ひき肉の呉汁	鶏卵 豚肉 鶏肉 味噌 大豆	牛乳 ひじき わかめ	高菜 小松菜 人参 小松菜	玉葱 ごぼう 大根 枝豆	米 こんにゃく 三温糖 さつま芋	ごま油 ごま 油	822 36.3
30	木	麦ご飯	○	蓮根ハンバーグ カルボナーラポテト・キャベツスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳 クリーム チーズ	人参	玉葱 蓮根 にんにく 椎茸 キャベツ	米 三温糖 片栗粉 三温糖 じゃが芋	油	805 29.9

\* 食材料購入その他の理由により、献立を一部変更する場合がありますのでご承知おきください。  
\* 分散登校、ワンダフル給食延期に伴い献立を変更しております。  
☆ 今月のワンダフル給食は9月28日(火)です。お楽しみに。  
※9月9日に予定しておりましたワンダフル給食は10月以降に実施予定です。



学校給食摂取基準	830 270~415
広尾中学校平均	821 31.2



9月	給食目標	給食の準備・後片付けについて見直そう。
	食に関する指導目標	朝食の大切さを知ろう。