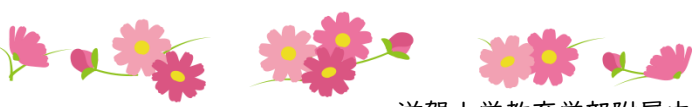




8・9月の給食献立



★8・9月の給食目標：栄養素について知ろう！！★

滋賀大学教育学部附属中学校

日	曜日	主食	献立名	主な材料				栄養素	
				おもに体をつくる（赤）	おもに体の調子を整える（緑）	おもにエネルギーのもとになる(黄)	その他	カロリー	蛋白質
								Kcal	(g)
8/26	水		コッペパン・アシドミルク 豚肉のコロッケ・ごぼうサラダ たまごのミネストローネ	アシドミルク・たまご 豚肉（のコロッケ）	ごぼう・玉ねぎ・人参・いんげん とうもろこし・トマトソース	コッペパン・じゃがいも キャノーラ油・三温糖 卵黄マヨネーズ	しょうゆ・和風だし ケチャップ・コンソメ	640	19.3
									
8/27	木		中華割包・牛乳 鶏肉の中華照り焼き 春雨サラダ・野菜たっぷり水餃子	牛乳・鶏肉・甜面醬 水餃子	きゅうり・人参・たけのこ 玉ねぎ・青梗菜・しいたけ	中華バーンズ・三温糖 ごま油・春雨 和風ドレッシング	しょうゆ・みりん風 中華だし	600	28.1
									
8/28	金		海鮮ソース焼きそば・牛乳 目玉焼き・豚汁	えび・いか・牛乳・豚肉 かつおぶし・たまご 白味噌・豆腐	玉ねぎ・人参・キャベツ もやし・大根・こんにゃく	中華そば・キャノーラ油	ウスターソース・塩 いりこだし	636	28.1
									
8/31	月		コッペパン・牛乳 焼きチキンカツ・トマトピーンズ コーンスープ	牛乳・鶏肉 大豆・とうにゅう	にんにく・玉ねぎ・人参 枝豆・いんげん・うらごしコーン とうもろこし・ドライパセリ	コッペパン・小麦粉 パン粉・キャノーラ油 三温糖・ホワイトルウ	塩・こしょう ケチャップ・コンソメ 塩	705	34.6
									
1	火		麦ごはん・牛乳・かぼちゃの天ぷら 豚しゃぶごまソース 茄子のみそ汁	牛乳・豚肉・わかめ 豆腐・白味噌	かぼちゃ・玉ねぎ なす・人参	麦ごはん・小麦粉 キャノーラ油	酒・塩 胡麻ドレッシング いりこだし	643	26.0
									
2	水		カレーうどん（うどん・カレー） アシドミルク・魚介ナゲット ひじきと野菜の梅しそマヨネーズ	アシドミルク・豚肉 油揚げ・かまぼこ 魚介ナゲット・芽ひじき	玉ねぎ・人参・ごぼう・長ねぎ しいたけ・きゅうり・こんにゃく とうもろこし・れんこん・ゆかり	うどん・カレールウ 三温糖・カラー油 卵黄マヨネーズ	いりこだし・酒 和風だし・しょうゆ	621	22.8
									
3	木		麦ごはん・牛乳 春巻き・チャプチェ キムチ入り玉子スープ	牛乳・春巻き 豚肉・豆腐・たまご	人参・玉ねぎ・小松菜 きくらげ・たけのこ・白菜 キムチ	麦ごはん・キャノーラ油 春雨・三温糖 ごま油・片栗粉	しょうゆ・中華だし 豆板醬・しょうゆ	743	20.1
									
4	金		麦ごはん・牛乳・いわしの生姜煮 キャベツといんげんのごま和え 豚肉と根菜のみそ汁	牛乳・いわし 豚肉・白味噌	いんげん・人参・キャベツ もやし・玉ねぎ・しょうが ごぼう・こんにゃく・大根	麦ごはん・三温糖 すりごま	しょうゆ・和風だし いりこだし	649	25.5
									
7	月		ミニコッペパン・牛乳・クリームinハンバーグ 青菜とベーコンのスパゲティ ごぼうのスープ・パンナコッタ（みかん）	牛乳 クリームインハンバーグ ベーコン	トマトソース・玉ねぎ ほうれん草・大根 ごぼう・人参	コッペパン・三温糖 スパゲティ・キャノーラ油 パンナコッタ	和風だし・しょうゆ コンソメ	699	26.9
									
8	火		麦ごはん・牛乳 鶏肉の西京焼き・鉄骨お浸し えのきのすまし汁	牛乳・鶏肉・西京白味噌 芽ひじき・ちくわ・油揚げ ちりめんじゃこ	小松菜・キャベツ・人参 えのき・玉ねぎ	麦ごはん・三温糖	酒・みりん風 しょうゆ・和風だし いりこだし	719	33.3
									
9	水		コッペパン・アシドミルク フランクフルト・カレーキャベツ 洋風肉じゃが	アシドミルク フランクフルト 豚肉	キャベツ・人参 玉ねぎ・トマトソース ドライパセリ・いんげん	コッペパン・キャノーラ油 三温糖・じゃがいも	カレー粉 ケチャップ・コンソメ 塩・コショウ	719	27.6
									
10	木		麦ごはん・牛乳・ハ宝菜 きゅうりとえのきの中華和え 豆腐のジンジャースープ	牛乳・豚肉・いか かまぼこ・豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・青梗菜 たけのこ・きくらげ・えのき にんにく・しょうが きゅうり・小松菜	麦ごはん・片栗粉 キャノーラ油 三温糖・ごま油・いりごま	中華だし・しょうゆ 塩・穀物酢	619	24.8
									
11	金		麦ごはん・牛乳・あじの塩焼き 金平ごぼう・焼き麩のみそ汁	牛乳・あじ ちくわ・大豆 白味噌	ごぼう・玉ねぎ・人参 枝豆・とうもろこし	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖・いりごま・ごま油 おつゆ麩	酒・塩 和風だし・しょうゆ いりこだし	617	25.5
									
14	月		麦ごはん・牛乳 蒸し焼売・豚肉と野菜のポン酢炒め もずくのかきたま汁	牛乳・焼売 豚肉・もずく たまご	玉ねぎ・人参・キャベツ きくらげ	麦ごはん・キャノーラ油	味ぽん・塩・こしょう いりこだし・しょうゆ	785	35.3
									
15	火		麦ごはん・牛乳 豚の生姜焼き・コールスローサラダ さつまいものみそ汁	牛乳・豚肉 油あげ・白味噌	玉ねぎ・ピーマン・しょうが カラーピーマン・キャベツ 人参・とうもろこし	麦ごはん・三温糖 キャノーラ油・片栗粉 コールスローレッシング・さつまいも	酒・しょうゆ いりこだし	702	31.8
									
16	水		コッペパン・アシドミルク 白身フライ・切干大根のソース炒め マカロニコーンスープ	アシドミルク 白身フライ・青のり かつおぶし・豆乳	切干大根・玉ねぎ・人参 もやし・キャベツ・ドライパセリ うらごしコーン	コッペパン・キャノーラ油 マカロニ・ホワイトルウ	ウスターソース 和風だし・コンソメ	611	20.9
									
17	木		麦ごはん・牛乳・豚肉とごぼうの柳川風 もやしと青菜のからし和え ワントンスープ	牛乳・豚肉・ちくわ たまご・油あげ・わかめ かつおぶし	玉ねぎ・ごぼう・人参 切こんにゃく・グリーンピース ほうれん草・もやし	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖・ワントン	しょうゆ・和風だし 洋からし・中華だし	699	31.4
									
18	金		麦ごはん・牛乳・鶏のから揚げ にら玉もやし炒め 青梗菜のスープ	牛乳・鶏肉 豚肉・たまご	にんにく・しょうが・玉ねぎ 人参・もやし・にら・きくらげ 青梗菜	麦ごはん・片栗粉 キャノーラ油	酒・しょうゆ・塩 こしょう・中華だし	806	33.4
									
24	木		麦ごはん・牛乳・やきとり 根菜とひじきのマヨネーズ和え わかめスープ	牛乳・鶏肉 芽ひじき・わかめ	長ねぎ・しょうが・にんにく ごぼう・人参・れんこん・もやし 小松菜・もやし・玉ねぎ	麦ごはん・三温糖 片栗粉・卵黄マヨネーズ	酒・しょうゆ・みりん風 塩・こしょう・中華だし 和風だし	722	30.7
									
25	金		麦ごはん・牛乳 筑前煮カレー・野菜のおかか和え 福神漬け	牛乳・鶏肉 ちくわ・かつおぶし	玉ねぎ・人参・たけのこ・ごぼう こんにゃく・れんこん・いんげん 小松菜・もやし・福神漬け	麦ごはん・三温糖 カレールウ	酒・しょうゆ 和風だし・ウスターソース ケチャップ	653	19.4
									
28	月		麦ごはん・牛乳 豚肉と野菜の塩麴炒め わかめの酢の物 かまぼこと昆布のすまし汁	牛乳・豚肉・わかめ ちくわ・かまぼこ 切昆布	玉ねぎ・人参・キャベツ カラーピーマン・きくらげ きゅうり	麦ごはん・塩麴・三温糖 キャノーラ油・ごま油	しょうゆ・穀物酢 いりこだし	633	27.1
									
29	火		麦ごはん・牛乳 さばの竜田揚げ・高野豆腐の煮物 かきたま汁	牛乳・さば 高野豆腐・たまご	にんにく・しょうが・人参 いんげん・しいたけ・もやし 玉ねぎ	麦ごはん・片栗粉 キャノーラ油・三温糖	酒・和風だし みりん風・しょうゆ いりこだし	723	27.8
									
30	水		コッペパン・アシドミルク 鶏肉のクリーム煮 さつまいもとチーズのサラダ マカロニスープ	アシドミルク・鶏肉 豆乳・チーズ	玉ねぎ・人参・にんにく ほうれん草・枝豆	コッペパン・キャノーラ油 じゃがいも・ホワイトルウ さつまいも・卵黄マヨネーズ マカロニ	塩・こしょう 白ワイン・コンソメ	602	29.3
									

*材料の都合で献立を変更することがあります。

*海藻は「赤」の食品に分類していますが、「緑」の食品に分類することもあります。