



令和4年9月分 中学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数 18回 稲沢市立明治中学校

日	曜	献立名	おもに体をつくるものとなる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー(kcal)	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 穀物 いも・砂糖	6群 油脂・種実		
2	金	ご飯 ドライカレー キャベツとベーコンのスープ プチゼリー(2個)	牛乳 ふた肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ ぶなしめじ	米 じゃがいも ゼリー	ルウ 油	809	
5	月	わかめご飯 はがつおの竜田揚げ こがねあえ ささみのお吸い物	牛乳 はがつお	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん みつば	コーン キャベツ 干ししいたけ えのきたけ はくさい	米 でんぷん 砂糖 でんぷん	油	702	
6	火	冷やしうどん うどんつゆ 梅風味焼き肉うどん(肉・野菜) ごぼういりつくね(3個) ぶどうゼリー	牛乳 ふた肉 とり肉	牛乳	にんじん みすな しそ	たまねぎ もやし きゅうり 梅 たまねぎ ごぼう	白玉うどん 砂糖 砂糖 ゼリー	ごま 油	712	
7	水	麦ご飯 しゅうまい(3個) バンサンスー マーボー豆腐	牛乳 ふた肉 とり肉 ハム 豆腐 ふた肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ 干ししいたけ ねぎ たけのこ にんにく	米 大麦 小麦粉 春雨 砂糖 砂糖 でんぷん	ラード ごま油 ごま油 油	870	
8	木	スライスパン(2枚) りんごジャム 愛知の大豆ナゲット(3個) ツナサラダ ミネストローネ	牛乳 とり肉 大豆 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン りんごジャム	油 ごまドレッシング	827	
9	金	ご飯 さといもコロッケ おかかあえ ふた汁 お月見デザート	牛乳 とり肉 かつお節 ふた肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん	はくさい もやし ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	米 さといも パン粉 小麦粉 砂糖 ゼリー	油	780	
12	月	ご飯 厚焼き玉子 ひじきのいため煮 とり団子汁	牛乳 卵 ツナ はんぺん とり肉 豆腐	牛乳	にんじん	えだまめ コーン だいこん えのきたけ はくさい たまねぎ ねぎ	米 砂糖 でんぷん		769	
13	火	玄米ご飯 ふたキムチ丼 春雨スープ ヨーグルトコア	牛乳 ふた肉 ベーコン	牛乳	にんじん いら	しょうが はくさいキムチ たまねぎ もやし ぶなしめじ キャベツ ねぎ コーン	米 玄米 砂糖	ごま油	757	
14	水	ご飯 なすみそメンチカツ 即席漬 けんちん汁	牛乳 ふた肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	なす たまねぎ キャベツ たくあん漬 ごぼう だいこん ねぎ 干ししいたけ こんにゃく	米 パン粉 小麦粉	油	753	
15	木	小型ロールパン ミートソースペンネ オムレツ カラフルサラダ	牛乳 ふた肉 卵	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	パン ペンネ 砂糖	かんきつドレッシング	825	
16	金	ご飯 いわしのしょうが煮 野菜のごましょうゆあえ まごわやさしいみそ汁	牛乳 いわし とり肉 豆腐 みそ 豆乳	牛乳	にんじん	ほうれんそう もやし 干ししいたけ はくさい	米 砂糖 さといも	ごま	742	
20	火	中華めん しょうゆラーメン ささみの梅しそフライ きゅうりのナムル	牛乳 ふた肉 なたと とり肉	牛乳	にんじん	はくさい もやし ねぎ きゅうり	中華めん パン粉 小麦粉	油 ごま油	723	
21	水	体育祭	<p>スポーツで力を発揮するためには、日々の練習やトレーニングはもちろん、体作りや体調を整えることが大切です。栄養バランスの良い食事を心がけ、睡眠をしっかりととりましょう。体作りのためにはたんぱく質を含む食品の肉・卵・魚・大豆製品をしっかりととりましょう。食物繊維やビタミン・ミネラルを含む野菜・果物で体調を整え、当日は体を動かすエネルギーの素になる主食や消化の良いものを食べましょう。水分も補給も忘れずにご覧くださいね！</p>							
22	木	ご飯 ピピンバ(肉・野菜・玉子) わかめスープ 杏仁プリン	牛乳 ふた肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん にんじん	たけのこ にんにく もやし たまねぎ 干ししいたけ コーン ねぎ	米 砂糖 杏仁プリン	ごま油 ごま	721	
26	月	五穀ご飯 ハヤシライス 元気サラダ なし	牛乳 ふた肉 ハム かつお節	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく きゅうり キャベツ コーン	米 大麦 玄米 赤米 黒米 もちぎび じゃがいも 砂糖	ルウ 野菜ドレッシング	760	
27	火	ソフトめん ちゃんぽん風ソフトめん 春巻 切干しだいこんの甘酢あえ	牛乳 ふた肉 なたと ふた肉 ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	もやし キャベツ ねぎ にんにく キャベツ もやし 切干しだいこん きゅうり	ソフトめん 小麦粉	油 ごま油	887	
28	水	ご飯 子持ちししゃもフライ(3個) 赤こんサラダ 泥亀汁	牛乳 ししゃも 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	れんこん キャベツ コーン 赤こんにゃく なす たまねぎ ねぎ	米 パン粉	油 塩ドレッシング ごま	789	
29	木	サンドイッチパンズパン 照り焼きハンバーグ キャベツのソテー ABCスープ	牛乳 ふた肉 とり肉 ウインナー 大豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ たまねぎ	パン 砂糖 でんぷん マカロニ	油	807	
30	金	ご飯 さんまのみぞれ煮 磯香あえ 関東煮	牛乳 さんま ふた肉 うすら卵 ちくわ	牛乳	にんじん	だいこん こまつな もやし だいこん こんにゃく	米 砂糖 砂糖 さといも 砂糖		751	

★主食などから体を動かすエネルギーをしっかりととりましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。