



# 令和2年9月 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19回

稲沢市立明治中学校

曜日	月	火	水	木	金
献立名		1日	2日	3日	4日
		ししゃもフライ 豚肉 厚揚げ 牛乳 にんじん ほうれんそう 白菜 もやし しいたけ たけのこ ごぼう 大根 ねぎ ご飯 砂糖 油 ごま	豚肉 ツナ 牛乳 にんじん かぼちゃ トマト なす 玉ねぎ 枝豆 しょうが にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし 福神漬 麦ご飯 油 ルウ ドレッシング	ウィナー ベーコン 牛乳 にんじん パセリ キャベツ 玉ねぎ 大根 パイン サンドイッチロールパン じゃがいも 油	豚肉 かまぼこ 卵 牛乳 にんじん みつば 小松菜 玉ねぎ ごぼう こんにやく キャベツ きゅうり ご飯 砂糖 コロッケ 油 ごま
		豆腐 豚肉 みそ シューマイ 牛乳 わかめ にんじん なす 玉ねぎ しいたけ たけのこ にんにく ねぎ しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし ご飯 砂糖 でんぶ ごま油	かにかま 卵 牛乳 わかめ チーズ にんじん 大根 きゅうり もやし とうもろこし かき揚げ 白玉うどん 油	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 にんじん 赤しそ かぼちゃ レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ ご飯 でんぶ 砂糖 油	厚焼き玉子 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳 チーズ 小魚 にんじん ごぼう 枝豆 とうがん えのきたけ ねぎ しいたけ ご飯 砂糖 ごま ごま油
献立名		7日	8日	9日	10日
		シューマイ 牛乳 わかめ にんじん なす 玉ねぎ しいたけ たけのこ にんにく ねぎ しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし ご飯 砂糖 でんぶ ごま油	かにかま 卵 牛乳 わかめ チーズ にんじん 大根 きゅうり もやし とうもろこし かき揚げ 白玉うどん 油	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 にんじん 赤しそ かぼちゃ レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ ご飯 でんぶ 砂糖 油	豚肉 ベーコン 牛乳 にんじん なら チンゲンサイ しょうが 白菜キムチ 玉ねぎ たけのこ とうもろこし しいたけ みかん ご飯 砂糖 春雨 ごま油
		豆腐 豚肉 みそ シューマイ 牛乳 わかめ にんじん なす 玉ねぎ しいたけ たけのこ にんにく ねぎ しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし ご飯 砂糖 でんぶ ごま油	かにかま 卵 牛乳 わかめ チーズ にんじん 大根 きゅうり もやし とうもろこし かき揚げ 白玉うどん 油	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 にんじん 赤しそ かぼちゃ レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ ご飯 でんぶ 砂糖 油	豚肉 ベーコン 牛乳 にんじん なら チンゲンサイ しょうが 白菜キムチ 玉ねぎ たけのこ とうもろこし しいたけ みかん ご飯 砂糖 春雨 ごま油
献立名		14日	15日	16日	17日
		豚肉 ベーコン 牛乳 チーズ にんじん トマト にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ マッシュルーム ご飯 砂糖 アセロラゼリー	鶏肉 なたと 春巻 牛乳 にんじん たけのこ キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ にんにく レモン きゅうり 中華めん 砂糖 油 ごま油	さんまの銀紙焼 豆腐 牛乳 にんじん ほうれんそう とうもろこし キャベツ ごぼう こんにやく 大根 ねぎ しいたけ ご飯 砂糖 里いも	ハンバーグ ベーコン 牛乳 にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ パセリ きゅうり とうもろこし キャベツ 玉ねぎ パン 砂糖 ルウ ドレッシング
		豆腐 豚肉 みそ シューマイ 牛乳 わかめ にんじん なす 玉ねぎ しいたけ たけのこ にんにく ねぎ しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし ご飯 砂糖 でんぶ ごま油	かにかま 卵 牛乳 わかめ チーズ にんじん 大根 きゅうり もやし とうもろこし かき揚げ 白玉うどん 油	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 にんじん 赤しそ かぼちゃ レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ ご飯 でんぶ 砂糖 油	豚肉 ベーコン 牛乳 にんじん なら チンゲンサイ しょうが 白菜キムチ 玉ねぎ たけのこ とうもろこし しいたけ みかん ご飯 砂糖 春雨 ごま油
献立名		21日	22日	23日	24日
		敬老の日	秋分の日	肉団子 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 わかめ にんじん 白菜 きゅうり すだち 大根 ねぎ 玉ねぎ にんにく ご飯 砂糖	1群 たんぱく質 2群 無機質 3群 カロテン(緑黄色野菜) 4群 ビタミンC (その他の野菜・果物) 5群 炭水化物 6群 油脂類
		敬老の日	秋分の日	肉団子 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 わかめ にんじん 白菜 きゅうり すだち 大根 ねぎ 玉ねぎ にんにく ご飯 砂糖	1群 たんぱく質 2群 無機質 3群 カロテン(緑黄色野菜) 4群 ビタミンC (その他の野菜・果物) 5群 炭水化物 6群 油脂類
献立名		28日	29日	30日	
		ホキ 鶏肉 えび 豆腐 牛乳 にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ きゅうり 切干し大根 もやし レモン 白菜 しいたけ ご飯 砂糖 油 ドレッシング	豚肉 ちくわ ささみフライ 牛乳 昆布 にんじん 青じそ 玉ねぎ グリンピース こんにやく 梅 青じそ キャベツ きゅうり 大根漬 ご飯 じゃがいも 砂糖 油	豚肉 いか 牛乳 ひじき にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ 麦ご飯 じゃがいも ルウ ドレッシング	
		ホキ 鶏肉 えび 豆腐 牛乳 にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ きゅうり 切干し大根 もやし レモン 白菜 しいたけ ご飯 砂糖 油 ドレッシング	豚肉 ちくわ ささみフライ 牛乳 昆布 にんじん 青じそ 玉ねぎ グリンピース こんにやく 梅 青じそ キャベツ きゅうり 大根漬 ご飯 じゃがいも 砂糖 油	豚肉 いか 牛乳 ひじき にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ 麦ご飯 じゃがいも ルウ ドレッシング	

赤: おもに体をつくるもの

緑: おもに体の調子を整えるもの

黄: おもに熱や力のもとになるもの

※都合により、献立内容が変更になることがあります。