

予定献立表（中学校）

令和4年 8.9月

日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくなるもの みどり	エネルギー たんぱく質
29月	麦ご飯 中華丼の具	手作りシウマイ① 梨	牛乳	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, しゅうまいの皮	牛乳, 豚肉, なた, うずら卵, おか ら	にんにく, しょうが, 人参, 白菜, 玉ねぎ, もやし, 筍, チンゲン菜, しいたけ, きくらげ, 長ねぎ, キャベツ, 梨	829 kcal 33.2 g
30火	ご飯	キムチスープ 鯖の塩焼き ゴーヤチャンプルー	牛乳	米, 油, マヨネーズ, ごま油	牛乳, 豚肉, 鯖, 生揚げ, 卵, かつお 節	にんにく, しょうが, 人参, 長ねぎ, も やし, にら, 白菜, キムチ, にがうり, 玉 ねぎ	841 kcal 38.1 g
31水	鶏五目ご飯	夏野菜の味噌汁 チーズ入りかまぼこの磯辺揚げ *キャベツのお浸し(醤油)	牛乳	米, 油, 砂糖, 小麦粉	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, 豆腐, みそ, か まぼこ, あおのり	ごぼう, 人参, しめじ, なす, みょうが, とうがん, 玉ねぎ, 長ねぎ, キャベツ, 小松菜	751 kcal 32.2 g
1木	コーンピラフ	トマトのスープ チキンのマスタードソース ローストポテト	牛乳	米, バター, 油, はちみつ, 砂糖, じゃが芋	牛乳, ベーコン, 鶏肉, ウィンナー	にんにく, とうもろこし, 玉ねぎ, 人 参, ビーマン, マッシュルーム, キャベ ツ, トマト, しめじ	750 kcal 32.6 g
2金	ココア食パン	ワンタンスープ オムレツケチャップソース 花野菜サラダ(ごまドレ)	牛乳	パン, ごま油, ワンタンの皮, 油, ご まドレッシング	牛乳, 豚肉, 大豆たんぱく, 卵, 豆 乳, ウィンナー	しょうが, 人参, もやし, チンゲン菜, 長ねぎ, 玉ねぎ, ブロッコリー, カリフ ラワー, キャベツ	754 kcal 34.1 g
5月	麦ご飯 ポークカレー	煮卵 海藻サラダ(和風ドレ)	牛乳	米, 麦, じゃが芋, 油, バター, 小麦 粉	牛乳, 豚肉, レンズ豆, チーズ, 卵, 海藻ミックス	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, さ やいんげん, トマト, キャベツ, きゅう り	815 kcal 30.2 g
6火	ゆで中華麺	担々麺スープ 野菜チップス ももゼリー	牛乳	中華麺, 油, ごま油, ごま, でん粉, さつまい, ゼリー	牛乳, 豚肉, 大豆たんぱく, みそ	にんにく, しょうが, もやし, チンゲン 菜, 人参, 長ねぎ, 筍, れんこん, さやい んげん, かぼちゃ	827 kcal 29.8 g
7水	マープル食パン	チキンのトマト煮 *もやしとエリンギのソテー ヨーグルト	牛乳	パン, じゃが芋, 油, 砂糖	牛乳, 鶏肉, ひよこ豆, ハム, ヨーグ ルト	にんにく, 玉ねぎ, 人参, キャベツ, マッシュルーム, トマトピューレ, 小 松菜, もやし, エリンギ	747 kcal 35.9 g
8木	ご飯	キャベツの味噌汁 チキンカツ(ソース) 荳わかめのきんぴら	ぶどう ジュース	米, 小麦粉, パン粉, 油, こんにゃ く, 砂糖, ごま	油揚げ, みそ, 鶏肉, 荳わかめ, 豚肉	ぶどうジュース, キャベツ, 長ねぎ, 玉 ねぎ, 人参, ごぼう, さやいんげん	790 kcal 30.9 g
9金	ガーリックフランス 十五夜献立	お月見スープ マカロニのミートソース和え お月見だんご	牛乳	パン, マカロニ, 油, 砂糖, 団子	牛乳, かまぼこ, ベーコン, 豚肉, 大 豆たんぱく, レンズ豆	にんにく, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, ト マトピューレ	759 kcal 27.0 g
12月	栗ご飯 重陽の節句 献立	なめこの味噌汁 いかの醤油マヨネーズ焼き 菊の花入りお浸し(醤油)	牛乳	米, もち米, 栗, ごま, マヨネーズ	牛乳, 油揚げ, 豆腐, わかめ, みそ, いか	なめこ, 玉ねぎ, 長ねぎ, ほうれん草, キャベツ, もやし, 菊	750 kcal 34.8 g
13火	背割りコッペパン	イタリアンスープ ツナペースト(ノンエッグマヨ) スパゲティ	牛乳	パン, パン粉, 油, スパゲッティ	牛乳, ベーコン, 卵, チーズ, ツナ	玉ねぎ, 人参, とうもろこし, にんにく	755 kcal 36.0 g
14水	ご飯 かつおふりかけ	なすとみょうがの味噌汁 鯖の蒲焼き *小松菜のお浸し(醤油)	牛乳	米, でん粉, 油, 砂糖	牛乳, 豆腐, 油揚げ, みそ, いわし, かつお節, のり	なす, みょうが, とうがん, 玉ねぎ, 長 ねぎ, しょうが, 小松菜, キャベツ, も やし, 人参	773 kcal 31.9 g
15木	ソフト麺 ミートソース	ポテトサラダ(ノンエッグマヨ) 巨峰	牛乳	ソフト麺, 油, 小麦粉, じゃが芋	牛乳, 豚肉, 大豆たんぱく, レンズ 豆, チーズ	人参, 玉ねぎ, セロリ, マッシュルー ム, さやいんげん, トマトピューレ, キャベツ, とうもろこし, 巨峰	827 kcal 32.4 g
16金	金魚めし ☆岐阜県の 郷土料理☆	きのこ入りみそ汁 鯖の生姜焼き 甘酢和え	牛乳	米, 麦, ごま油, 砂糖, じゃが芋, こ んにゃく, 油, ごま	鶏肉, 油揚げ, ちりめんじゃこ, 牛 乳, 豚肉, 豆腐, みそ, 鯖, わかめ	しょうが, 人参, なめこ, しいたけ, 大 根, ごぼう, 長ねぎ, キャベツ, もやし	862 kcal 37.8 g
20火	ご飯	キャベツとわかめの味噌汁 ホッケのおろしだれがけ きんぴら煮	牛乳	米, 砂糖, こんにゃく, 油, じゃが芋	牛乳, 油揚げ, わかめ, みそ, ホッ ケ, 豚肉	キャベツ, 長ねぎ, 玉ねぎ, 大根, 人参, ごぼう, さやいんげん	722 kcal 32.8 g
21水	はちみつ食パン	ABCスープ 鯖のムニエル ナポリタンソテー	牛乳	パン, マカロニ, 小麦粉, パン粉, 油, バター, スパゲッティ	牛乳, ベーコン, 鯖, 豚肉, ハム, チーズ	にんにく, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, ビーマン, マッシュルーム, トマト ピューレ	768 kcal 37.2 g
22木	ご飯	麻婆なす豆腐 もやしナムル(中華ドレ) プリン	牛乳	米, 油, ごま油, 砂糖, でん粉, プリ ン	牛乳, 豚肉, 大豆たんぱく, 豆腐, レ ンズ豆, みそ	なす, しょうが, 玉ねぎ, 人参, 筍, し いたけ, 長ねぎ, にら, ほうれん草, もや し	834 kcal 32.4 g
26月	ピタパン トルコ料理	白いんげん豆のポタージュスープ ケバブサンドの具 マカロニサラダ (ノンエッグマヨ)	牛乳	ピタパン, 油, 小麦粉, バター, マカ ロニ	牛乳, いんげん豆, 豆乳, 生クリー ム, チーズ, 鶏肉	とうもろこし, 玉ねぎ, キャベツ, 人 参, きゅうり	769 kcal 38.2 g
27火	ご飯	もやしの味噌スープ 豆乳クリームコロッケ (ソース) 白滝のキムチ炒め	牛乳	米, 油, しらたき, 砂糖, ごま, パン 粉, 小麦粉	牛乳, 鶏肉, みそ, 豆乳, 豚肉	しょうが, にんにく, もやし, 玉ねぎ, とうもろこし, にら, キムチ, 白菜	753 kcal 26.0 g
28水	黒砂糖食パン	ポークビーンズ ウィンナー入りスクランブル *もやしサラダ (香味塩ドレ)	牛乳	パン, じゃが芋, 油, 砂糖, バター	牛乳, 大豆, 豚肉, ベーコン, チー ズ, 卵, ウィンナー	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, とうも ろこし, さやいんげん, 小松菜, もやし	769 kcal 35.4 g
29木	わかめご飯	肉じゃが 生揚げのステーキ キャベツともやしのサラダ (バンドレ)	牛乳	米, じゃが芋, こんにゃく, 油, 砂糖	わかめ, 牛乳, 豚肉, 生揚げ	人参, 玉ねぎ, さやいんげん, しょう が, にんにく, 長ねぎ, りんご, キャベ ツ, もやし	816 kcal 33.8 g
30金	ご飯	野菜スープ 鶏肉の唐揚げ① 若草ポテト	コーヒー 牛乳	米, 油, でん粉, じゃが芋, バター	コーヒー牛乳, 鶏肉	キャベツ, 玉ねぎ, 人参, もやし, しょう が	823 kcal 29.7 g

都合により献立が変更になる場合があります。

9月の給食費は、9月27日(火)が引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。

お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。TEL 042-597-3414

※今日の日の出の野菜※
献立表にマークの料理に入っています。
感謝していただきます。小松菜(野崎さん)

2学期の給食開始日
おおくのちゅうがつ にち すい
大久野中 8月29日(水)
ひらいちゅうがつ にち 木
平井中 8月30日(木)

日の出町平均 786
33.3
学校給食摂取基準 830
(27~42)

● 7日(水)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある 協同乳業 様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。