



# 2019年8・9月分 予定献立表 A班



敦賀市立栗野中学校

日	曜日	給食のテーマなど	献立名	食品名			栄養価 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 NaCl:塩分
				あか 血や肉になる	きいろ 熱や力のもとになる	みどり 体の調子を整える	
27	火	アイアン献立	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ みそ汁 ブロッコリー	ぎゅうにゅう とうふ だいず とりにく ふたにく うすあげ みそ	こめ ラード でんぷん さとう あぶら こんにゃく	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ にんじん ねぎ ブロッコリー	E 813 kcal P 34.3 g F 21.9 g C 116.4 g NaCl 3.6 g
28	水	減量パン	牛乳 冷やし中華(中華種・具) // (一食用スープ) 蒸ししゅうまい(3こ)	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく ホタテ だいず	パン ちゅうかめん さとう さとう ごまあぶら あぶら ラード でんぷん こむぎこ	もやし キャベツ きゅうり レモン たまねぎ しょうが にんにく	E 839 kcal P 38.5 g F 24.5 g C 112.4 g NaCl 5.3 g
29	木	アイアン献立	パン 牛乳 ウインナーのマリアナソース煮 ひじきと枝豆のサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ひじき	パン マカロニ さとう あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく トマト キャベツ にんじん きゅうり えだまめ コーン	E 845 kcal P 30.1 g F 23.7 g C 124.3 g NaCl 4.7 g
30	金	沖縄県メニュー	牛乳 マーミナチャンプルー 白身魚のフライ 1食用ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ふたにく さつまあげ かつおぶし ホキ	あぶら パン こむぎこ でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん	E 876 kcal P 35.9 g F 33.5 g C 103.5 g NaCl 3.7 g
9月2	月	新築祝いには、生葉が入って、さっぱりしています。	紅鮭わかめごはん 牛乳 鶏肉と野菜の旨煮 即席漬け	さけ わかめ ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あつあげ	さとう こめ じゃがいも こんにゃく さとう	にんじん えだまめ キャベツ きゅうり にんじん しょうが	E 762 kcal P 29.8 g F 14.8 g C 123.2 g NaCl 3.5 g
5	木	洋風おでんは、コンソメ味のおでんになります。	パン 牛乳 洋風おでん 大根サラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ふたにく ウインナー わかめ	パン じゃがいも こんにゃく さとう あぶら さとう さとう みずあめ	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん きゅうり コーン ブルーベリー	E 820 kcal P 32.2 g F 24.8 g C 116.5 g NaCl 4.3 g
6	金	<b>地域指導者教室のため給食なし</b>					
9	月	スタミナ丼には、ニラ・にんにく・しょうがが入っています。	スタミナ丼(ごはん・具) 牛乳 切干大根とツナのサラダ	ふたにく ぎゅうにゅう ツナ	こめ しらたき さとう ごまあぶら さとう あぶら	にんじん たまねぎ もやし ニラ にんにく しょうが きりぼしだいこん きゅうり にんじん コーン	E 737 kcal P 27.7 g F 16.8 g C 114.6 g NaCl 2.5 g
10	火	かぼちゃには、カロテンが多く含まれています。	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ	こめ こんにゃく さとう さとう	かぼちゃ にんじん たまねぎ きゅうり もやし	E 786 kcal P 27.3 g F 17.5 g C 126.0 g NaCl 2.0 g
11	水	アイアン献立	パン 牛乳 八宝菜 春巻	ぎゅうにゅう ふたにく ふたにく	パン あぶら でんぷん だいずあぶら はるさめ ラード でんぷん こむぎこ ショートニング さとう こめ あめ あぶら	しょうが グリンピース キャベツ もやし たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん もやし キャベツ しょうが	E 867 kcal P 29.2 g F 33.4 g C 108.6 g NaCl 3.6 g
12	木	トマトには、皮膚を強くするビタミンが豊富に含まれています。	パン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ 野菜スープ ブロッコリー	ぎゅうにゅう ふたにく だいず ベーコン	パン ラード さとう でんぷん	たまねぎ しょうが にんにく にんじん トマト にんじん もやし キャベツ コーン パセリ ブロッコリー	E 783 kcal P 33.1 g F 26.3 g C 100.8 g NaCl 4.8 g
13	金	お月見メニュー	パン 牛乳 豚肉と野菜の味噌炒め 秋鮭のフライ 1食用ノンエッグマヨネーズ 十五夜デザート	ぎゅうにゅう ふたにく ちくわ みそ さけ	パン さとう あぶら こむぎこ パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ あずき さとう みずあめ しょうしんこ あめあぶら	もやし にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース にんじん あしたば	E 967 kcal P 41.2 g F 33.7 g C 120.8 g NaCl 4.0 g
17	火	ふるさと献立	ごはん 牛乳 フリの竜田揚げ 豚汁 ゆかり入りポイルキャベツ	ぎゅうにゅう ふり ふたにく みそ	こめ でんぷん あぶら こんにゃく さつまいも	しょうが にんじん だいこん ねぎ しょうが キャベツ ゆかり	E 860 kcal P 31.0 g F 26.0 g C 119.3 g NaCl 3.1 g
18	水	アイアン献立	ごはん 牛乳 大豆の磯煮 ほうれん草のひたし	ぎゅうにゅう だいず ひじき ふたにく うすあげ ちくわ	こめ こんにゃく あぶら さとう さとう	にんじん えだまめ ほうれん草 もやし にんじん	E 770 kcal P 31.2 g F 19.1 g C 115.8 g NaCl 2.3 g
19	木	<b>期末考査のため給食なし</b>					
20	金	青森県メニュー	パン 牛乳 きんぴらコロッケ タンタン汁 イチゴジャム	ぎゅうにゅう ふたにく ふたにく とうふ みそ あかみそ	パン じゃがいも マッシュポテト さとう あぶら だいずあぶら パンこ こめ こむぎこ あぶら こんにゃく さとう でんぷん さとう	ごぼう にんじん にんにく だいこん にんじん えだまめ とうがらし そらめ いちご	E 868 kcal P 30.8 g F 29.5 g C 115.9 g NaCl 4.2 g
24	火	魚ッビー献立	ごはん 牛乳 にしんの有馬煮 みそ汁 ぶりかけ(海苔香味)	ぎゅうにゅう にしん とうふ みそ のり	こめ さとう こめでんぷん ごま さとう	さんしょう にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ だいこん	E 749 kcal P 29.2 g F 18.5 g C 112.2 g NaCl 2.9 g
25	水	かき揚げには、あおのりが入っていて、お肌風味がよいです	減量パン 牛乳 肉うどん 和風かき揚げ	ぎゅうにゅう ふたにく うすあげ ちくわ あおのり	パン うどん さとう こむぎこ でんぷん あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ えだまめ ごぼう にんじん たまねぎ	E 917 kcal P 35.2 g F 32.4 g C 114.4 g NaCl 4.5 g
26	木	ビタパンに、鶏肉やキャベツをはさんで食べましょう。	ビタパン 牛乳 鶏肉のからあげコマケチャップソース 野菜たっぷり春雨スープ ポイルキャベツ	だっしんにゅう(ぎゅうにゅう) ぎゅうにゅう とりにく ふたにく	こむぎこ さとう ショートニング だいずあぶら こむぎたんぱく でんぷん あぶら さとう ごま はるさめ	もやし たまねぎ にんじん コーン ねぎ キャベツ	E 690 kcal P 35.1 g F 24.3 g C 74.1 g NaCl 3.2 g
27	金	野菜たっぷりメニューです。しっかりと食べてください。	パン 牛乳 豚肉の生葉炒め 野菜の盛り合わせ 1食用ドレッシング 減塩ごま	ぎゅうにゅう ふたにく	パン さとう あぶら ごま	たまねぎ キャベツ もやし しょうが きゅうり キャベツ にんじん しいたけ	E 731 kcal P 34.6 g F 21.5 g C 96.9 g NaCl 4.6 g
30	火	カレーは、かぼちゃが入って、甘いカレーですよ。	鶏野菜カレーライス 牛乳 ハワイアンサラダ	ふたにく ぎゅうにゅう	こめ カレールフ あぶら あぶら さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん バイン	E 826 kcal P 22.4 g F 21.6 g C 131.3 g NaCl 2.9 g

※ 食品名については、主な材料のみ記載してあります。調味料については、詳細献立をご確認ください。 ※ 献立内容は都合により変更になる場合があります。

### <8・9月食材の主な産地>

#### 魚 類

さわら…敦賀  
ぶり…敦賀



#### 野 菜 類

ねぎ…京都  
しょうが…高知  
もやし…岐阜  
なす…山形  
キャベツ…群馬

#### 生 乳 (7月分 実績)

じゃがいも…北海道  
にんじん…北海道  
たまねぎ…北海道  
にんにく…青森  
ピーマン…大分  
ニラ…高知  
だいこん…北海道  
かぼちゃ…石川・福井

#### 牛 乳 (7月分 実績)

三重 徳島  
福井 滋賀  
富山 北海道



※産地は予定のため変更になる場合があります。