



# 令和3年8・9月 予定献立表



松陵中学校

日	曜日	主食 牛乳	献立名	使われている食品 (献立名の行ごとに使用食品を明記)			E kcal Pたんぱく質 F脂質 C炭水化物 塩:食塩相当量
				赤 血や肉になる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	
30	月	ごはん 焼鯖 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 味付昆布 牛乳	鯖 厚揚げ みそ 昆布 ゼラチン	砂糖	玉ねぎ 人参 ねぎ	E 869 kcal P 34.8 g F 36.4 g C 105.1 g 塩 2.8 g	
31	火	パン じゃがいものミートソース煮 コールスローサラダ 牛乳	豚肉	じゃが芋 油 油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース トマト キャベツ きゅうり 人参 コーン	E 770 kcal P 27.8 g F 22.9 g C 117.1 g 塩 3.7 g	
1	水	減量パン 冷中華 1食用冷中華スープ さつまいと大豆の佃煮 牛乳 *3年生の給食はありません。	鶏肉 大豆	砂糖 中華麺 砂糖 大豆油 ごま油 さつまいと でんぷん 油 砂糖	もやし きゅうり 人参 レモン	E 795 kcal P 30.3 g F 21.5 g C 123.7 g 塩 4.3 g	
2	木	ごはん 厚あげのたきあわせ 即席漬 牛乳 *1年生の給食はありません。 *3年生の給食はありません。	厚あげ 鶏肉	こんにゃく 砂糖 でんぷん	人参 玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり 人参 生姜	E 736 kcal P 28.1 g F 20.8 g C 113.3 g 塩 2.0 g	
3	金	ごはん ブルコギ 中華風五目汁 牛乳 *3年生の給食はありません。	豚肉 ベーコン	砂糖 ごま油 油 でんぷん じゃが芋	にんにく 玉ねぎ 人参 ニラ もやし 人参 しめじ ねぎ 生姜	E 696 kcal P 27.8 g F 16.0 g C 113.6 g 塩 2.0 g	
6	月	ごはん ちくわのマヨネーズ焼 豆腐と鶏肉のすまし汁 キャベツの名田庄漬和え 牛乳	ちくわ(小麦) 豆腐 鶏肉	エッグフリーマヨ(大豆油)	パセリ 玉ねぎ 人参 白ねぎ キャベツ 大根 生姜 しそ	E 704 kcal P 25.5 g F 18.8 g C 110.4 g 塩 2.8 g	
7	火	パン トマトのグラタン 冬瓜スープ 牛乳 ブロッコリーの酢醤油和え ブルーベリージャム 季節の献立	おから 豚肉	大豆油 ショートニング 米粉 マッシュポテト 砂糖 水あめ 砂糖 砂糖 水あめ	トマト 玉ねぎ 人参 にんにく りんご 人参 キャベツ しめじ ねぎ 冬瓜 ブロッコリー ブルーベリー	E 796 kcal P 26.4 g F 26.3 g C 113.9 g 塩 3.5 g	
8	水	ごはん かぼちゃの煮物 キャベツのひたし 牛乳 季節の献立	豚肉	こんにゃく 砂糖 油 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 枝豆 キャベツ きゅうり 人参 コーン	E 697 kcal P 24.1 g F 13.2 g C 126.2 g 塩 2.0 g	
9	木	ごはん わかめご飯 鶏肉のさっぱり煮 豆腐の味噌汁 牛乳	わかめ 鶏肉 味噌 豆腐 あげ	砂糖	人参 さやいんげん 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ	E 780 kcal P 33.0 g F 23.9 g C 110.3 g 塩 4.4 g	
10	金	ごはん アジフライ 1食ウスターソース タイビーエン 牛乳 熊本県の献立	鯖 豚肉	油 パン粉 小麦粉 砂糖 春雨 でんぷん ごま油	トマト ねぎ 玉ねぎ りんご キャベツ ねぎ 人参 たけのこ しいたけ 玉ねぎ 生姜	E 820 kcal P 30.6 g F 20.8 g C 127.4 g 塩 2.2 g	
14	火	ピタパン ピタパン ハンバーグのきのこソースかけ 野菜スープ 牛乳 歯っぴー献立	脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	小麦粉 砂糖 ショートニング 大豆油 砂糖 でんぷん 油 ラード 油	たまねぎ えのき しめじ 生姜 人参 キャベツ 玉ねぎ コーン パセリ ブロッコリー	E 597 kcal P 26.3 g F 24.8 g C 69.5 g 塩 3.0 g	
15	水	減量パン ジャジャ麺 ほうれん草とコーンのサラダ 牛乳	豚肉 みそ 赤みそ	中華麺 砂糖 でんぷん 油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく 生姜 ほうれん草 きゅうり キャベツ コーン 人参	E 703 kcal P 28.1 g F 20.1 g C 105.5 g 塩 4.5 g	
16	木	ごはん 夏野菜のカレーライス ナタデココ入りミックスフルーツ 牛乳 季節の献立	豚肉	砂糖 油	玉ねぎ 人参 かぼちゃ にんにく 生姜 なす トマト えだまめ ナタデココ 黄桃 パイン	E 793 kcal P 22.1 g F 18.1 g C 139.5 g 塩 2.3 g	
17	金	ごはん 回鍋肉 ワンタンスープ 牛乳	豚肉 みそ 赤みそ ベーコン	油 砂糖 ワンタン	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ	E 730 kcal P 29.4 g F 16.8 g C 118.2 g 塩 2.5 g	
21	火	クロワッサン クロワッサン 鶏肉とマカロニのトマト煮 野菜とウインナーの炒め物 牛乳	卵 脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン ウインナー	小麦粉 砂糖 ラード マーガリン ショートニング マカロニ 砂糖 油 油	人参 玉ねぎ パセリ にんにく しめじ トマト ブロッコリー 人参 コーン	E 736 kcal P 24.6 g F 40.1 g C 71.7 g 塩 3.5 g	
22	水	ごはん 肉じゃが もやしときゅうりのあえもの 牛乳	豚肉	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし きゅうり 生姜	E 670 kcal P 22.9 g F 11.8 g C 123.7 g 塩 2.1 g	
24	金	ごはん ゆかりご飯 いわしの紀州煮 小松菜と揚げのみそ汁 きゅうりの塩もみ 牛乳 アイアン献立	いわし あげ みそ	砂糖 米でんぷん	赤しそ 梅肉 にんにく 生姜 小松菜 人参 えのき キャベツ きゅうり	E 704 kcal P 32.4 g F 16.6 g C 111.3 g 塩 3.7 g	
27	月	ごはん さわらの黄金焼 具だくさんみそ汁 ほうれん草のソテー 牛乳	さわら 豚肉 みそ あげ	エッグフリーマヨ(大豆油) でんぷん こんにゃく 油	コーン もやし 人参 しめじ ねぎ ほうれん草	E 815 kcal P 36.9 g F 27.5 g C 107.7 g 塩 2.9 g	
28	火	パン 豚肉と野菜のカレー炒め 大根サラダ 牛乳	豚肉 ちくわ(小麦)	砂糖 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 きゅうり 人参 コーン	E 720 kcal P 30.6 g F 21.2 g C 100.4 g 塩 3.6 g	
29	水	パン きなご揚げパン じゃが芋とウインナーのスーフ煮 ヨーグルト 牛乳	きな粉 脱脂粉乳 ウインナー 脱脂粉乳 ゼラチン 寒天	小麦粉 ショートニング 砂糖 油 砂糖 砂糖	玉ねぎ 人参 枝豆	E 891 kcal P 28.3 g F 39.6 g C 106.4 g 塩 3.2 g	
30	木	ごはん 中華丼 わかめスープ 牛乳	豚肉 かまぼこ(小麦) わかめ ベーコン	油 でんぷん ごま油 でんぷん	もやし 人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ グリンピース 生姜 キャベツ 玉ねぎ えのき コーン	E 691 kcal P 24.8 g F 14.8 g C 117.8 g 塩 3.1 g	

☆「使われている食品」の黄(き)について、大豆油の可能性がある場合「大豆油」と明記。なたね油等の場合は「油」と明記。それ以外は、油の種類を明記。  
食品名の後に付く( )には、その食品に含まれるアレルギー物質を表示しています。  
☆ かぼちゃ、キャベツ、きゅうりは産産のものを使用する予定です。(天候の影響により入荷されない場合もあります)

☆ 物質の割合により、献立を変更する場合があります。  
☆ 米は、R2年度数買市産あきさかりを使用します。



夏の暑さに負けないで、しっかり食べて元気に過ごしましょう。こまめな水分補給も忘れないでくださいね。

