

8・9月献立予定表 (中学校)

令和6年度
あわら市学校給食センター

	AWARA CITY 20th ANNIVERSARY 20 あわら市制 周年記念	赤 体をつくる食品		黄色 I材料となる食品		緑 体の調子を整える食品		栄養価	
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品など	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	5群 こく類・芋類 砂糖など	6群 油類 種実類など	3群 色の濃い野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物など	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	炭水化物
27 火	わかめご飯 牛乳 かぼちゃ挽肉フライ みそスープ 和風マカロニサラダ	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	米 でんぷん じゃがいも マカロニ 砂糖 パン粉 小麦粉	油 マヨネーズ (ノンエッグ)	人参 かぼちゃ	玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり	750 kcal 22.0 g 25.1 g 3.4 g	114.8 g
28 水	ご飯 牛乳 春巻き マーボー豆腐 パンサンスー	絹ごし豆腐 豚挽肉 大豆ミート みそ ハム	牛乳	米 砂糖 でんぷん 春雨 小麦粉	油 ごま油 ごま	人参	玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 ねぎ きゅうり	842 kcal 26.5 g 30.2 g 2.4 g	120.4 g
29 木	ご飯 牛乳 ウィナー卵巻き 肉じゃが 野菜の梅ドレッシング和え	卵 ウィナー 豚肉 はんぺん	牛乳	米 でんぷん じゃがいも 砂糖	油	人参 いんげん チンゲン菜	玉ねぎ こんにゃく キャベツ 梅肉	724 kcal 26.5 g 21.4 g 2.5 g	111.7 g
30 金	ご飯 牛乳 ハンバーグアップルソースかけ 青大豆入りミネストローネ 細切りポテトのサラダ ブルーベリーゼリー	豚肉 鶏肉 青大豆	牛乳	米 砂糖 でんぷん じゃがいも ゼリー	油	人参 トマト	玉ねぎ りんご ズッキーニ キャベツ きゅうり	751 kcal 26.9 g 22.4 g 2.4 g	116.9 g
2 月	【防災の日献立】 ご飯 牛乳 鶏肉のカレー風から揚げ(2個) 春雨スープ ひじきとツナ缶の炒め煮 備蓄用しそ昆布ふりかけ	鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳 ひじき 昆布 青のり	米 でんぷん 春雨 砂糖	油	人参 いんげん 赤しそ	玉ねぎ キャベツ ねぎ しらたき	746 kcal 26.8 g 25.7 g 3.7 g	107.7 g
3 火	ご飯 牛乳 焼きぎょうざ(3個) 夏野菜のみそ炒め きゅうりの中華漬け	豚肉 鶏肉 竹輪 みそ	牛乳	米 でんぷん 砂糖 小麦粉	油 ごま油	人参 にら	キャベツ 玉ねぎ なす 黄ピーマン きゅうり ズッキーニ	705 kcal 27.1 g 19.6 g 2.2 g	110 g
4 水	ハヤシライス(ご飯 ハヤシルウ) 牛乳 青のりポテトビーンズ コールスローサラダ	豚肉 大豆	牛乳 青のり	米 じゃがいも でんぷん 砂糖	油 ハヤシルウ	人参 トマト	玉ねぎ ぶなしめじ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	739 kcal 25.2 g 22.0 g 2.5 g	118.3 g
5 木	ご飯 牛乳 出し巻き卵 肉団子と野菜の煮物 切干大根のごまサラダ 味付け煮干し	卵 鶏肉 豚肉 薄揚げ ハム	牛乳 煮干し	米 じゃがいも でんぷん 砂糖	ごま油 油 マヨネーズ (ノンエッグ) ごま	チンゲン菜 人参 いんげん	玉ねぎ こんにゃく 切干大根 きゅうり	736 kcal 26.7 g 25.9 g 2.4 g	105.8 g
6 金	ご飯 牛乳 豚肉のスタミナ炒め 和風ミネストローネ たくあん和え 豆乳パンナコッタ(はちみつレモン)	豚肉 ベーコン	牛乳	米 砂糖 さつまいも でんぷん はちみつ	油 ごま油 豆乳クリーム	にら 人参	玉ねぎ ねぎ 大根 ぶなしめじ キャベツ きゅうり たくあん	753 kcal 24.3 g 27.1 g 2.7 g	108.1 g
9 月	ご飯 牛乳 発芽玄米入りつくね 野菜のトマト煮 おひたし	鶏肉 竹輪	牛乳	米 パン粉 じゃがいも 砂糖 玄米 でんぷん	油	人参 バジル トマト チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ 枝豆 ぶなしめじ もやし	709 kcal 28.4 g 21.5 g 2.6 g	108.1 g
10 火	パンズパン 牛乳 キャベツメンチカツ1食中濃ソース 豆腐のスープ ツナ入りポテトサラダ いちごジャム	豚肉 絹ごし豆腐 鶏肉 ツナ	牛乳	パン パン粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉 ジャム でんぷん	油 マヨネーズ (ノンエッグ)	人参	玉ねぎ キャベツ えのき茸 きゅうり	756 kcal 27.3 g 32.1 g 4.2 g	97.4 g
11 水	菜飯 牛乳 ポークコロケ わかめスープ ひじきの鉄分サラダ	絹ごし豆腐 薄揚げ 豚肉 かつお節	牛乳 わかめ ひじき	米 パン粉 砂糖 じゃがいも でんぷん 小麦粉	油 ごま油	チンゲン菜	玉ねぎ コーン ねぎ キャベツ	714 kcal 20.6 g 24.1 g 3.2 g	109 g
12 木	【外国の料理(インド)】 麦ご飯 牛乳 野菜と挽肉のトマトスパイス風味カレー ビーンズサラダ 梨	牛挽肉 大豆ミート ハム 大豆	牛乳 チーズ	米 砂糖 大麦 じゃがいも でんぷん	油 カレールウ ごま	トマト 人参	玉ねぎ グリーンピース りんご きゅうり 梨	759 kcal 23.7 g 23.7 g 2.7 g	123.5 g
13 金	【まごわやさしい献立】 ご飯 牛乳 さんまのかば焼き 高野豆腐のすき焼き煮 わかめともやしの中華和え	さんま 豚肉 高野豆腐	牛乳 わかめ	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	人参 にら	玉ねぎ こんにゃく ねぎ えのき茸 もやし	722 kcal 27.8 g 23.1 g 2.3 g	105.8 g
17 火	あぶらげご飯 牛乳 うさぎさんハンバーグ 1食ケチャップ ふのすまし汁 ビーフン入り野菜炒め	薄揚げ 鶏肉 絹ごし豆腐 豚肉	牛乳	米 砂糖 手まり麩 ビーフン	ごま油	にら 人参 トマト	えのき茸 ねぎ キャベツ たまねぎ	724 kcal 31.9 g 24.6 g 3.1 g	97.8 g
18 水	ご飯 牛乳 竹輪の磯辺揚げ(3本) 田舎煮 野菜の梅おかか和え	竹輪 中揚げ かつお節	牛乳 青のり	米 砂糖 小麦粉 米粉 じゃがいも	油	人参 ほうれん草	こんにゃく 大根 干し椎茸 ごぼう もやし 梅肉	760 kcal 28.8 g 20.7 g 2.4 g	120.4 g
19 木	ご飯 牛乳 鶏肉とじゃがいものマリアナソースからめ 卵の中華スープ 野菜のしょうゆこうじ和え チーズ	鶏肉 卵 竹輪	牛乳 チーズ	米 でんぷん じゃがいも 砂糖	油	人参 小松菜	玉ねぎ えのき茸 ねぎ キャベツ	742 kcal 27.9 g 26.8 g 2.9 g	103 g
20 金	ご飯 牛乳 鯖の塩焼き 江戸っ子煮 はりはり漬け	鯖 豚肉 大豆 高野豆腐	牛乳	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	人参	玉ねぎ 干し椎茸 こんにゃく 切干大根 きゅうり	792 kcal 33.9 g 30.2 g 2.5 g	106.8 g
24 火	ゆかりご飯 牛乳 豆腐ナゲット(3個) バジル入りイタリアンスープ 打ち豆のサラダ	絹ごし豆腐 鶏肉 打ち豆 竹輪 魚すり身 豆乳	牛乳	米 砂糖 小麦粉 でんぷん	油 マヨネーズ (ノンエッグ)	赤しそ チンゲン菜 人参 バジル	玉ねぎ キャベツ きゅうり	750 kcal 24.1 g 31.2 g 2.9 g	98.3 g
25 水	ご飯 牛乳 ホタテ風味フライ(3個) 揚げの中華煮 たくあんのぜいたく煮	魚すり身 厚揚げ 豚肉 かに(エキス) 卵	牛乳	米 砂糖 でんぷん じゃがいも パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	人参	玉ねぎ 竹の子 たくあん	761 kcal 28.5 g 26.3 g 3.0 g	108 g
26 木	オムライス 牛乳 (チキンライス うす焼き卵 1食ケチャップ) 豆乳白菜スープ さつまいもと栗の米粉タルト	鶏肉 卵 豆乳	牛乳	米 でんぷん さつまいも 砂糖 栗 米粉	油	人参	玉ねぎ 枝豆 白菜 えのき茸 ねぎ	704 kcal 25.5 g 22.5 g 3.3 g	105.7 g
27 金	地区中体連のため、給食はありません								
30 月	ご飯 牛乳 しゅうまい(3個) ジャージャン豆腐 三色ナムル	豚肉 中揚げ みそ	牛乳	米 パン粉 砂糖 でんぷん 小麦粉	油 ごま油	人参 チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 もやし	757 kcal 32.7 g 25.0 g 2.0 g	104.9 g

◎ホームページでも見ることができます！

あわら市 給食

★物資の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。