

2020年(令和2年)9月分 学校給食献立表(中学校)第2地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。

※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食用物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校までお申し出ください。

日・曜	1日・火	2日・水	3日・木	4日・金	7日・月	8日・火	9日・水	10日・木	11日・金	14日・月
献立名	米飯 牛乳 炭汁 いわしの松前煮 切り干し大根の しそドレッシング和え 	コッペパン 牛乳 ◇マンハッタンクラムチャウダー 鶏肉とオクラのごまサラダ	米飯 牛乳 ◇コーン卵スープ 肉みそ納豆 なすのチョナムル	コッペパン 牛乳 野菜スープ 鮎と里芋のウスターソース揚げ 枝豆	米飯 牛乳 肉じゃが煮 あらめのしらすあえ	ぎつまいもと小豆のご飯 牛乳 なすの味噌汁 ひじきと大豆の煮物 りんごかん	コッペパン 牛乳 鮭のシチュー こまつなごーリックソテー りんごかん	米飯 牛乳 なめ汁 ◇いかと里芋の煮物 鮎のふりかけ 	コッペパン 牛乳 ◇えびと卵のスープ カレーツナポテト なし	米飯 牛乳 チキンカレー 和風サラダ
材料名および使用量 (g)	大豆(乾燥) 9 うす揚げ 5 たまねぎ 25 じゃがいも 30 にんじん 10 ねぎ 2 みそ 15 いりこ 3 酒 0.2 水 150 いわし 1切 こんぶ 0.5 しょうが 1 酒 4 うすくちしうゆ 4 酢 4 砂糖 4 水 15 切り干し大根 5 キャベツ 15 練りしそ 1.5 酢 1.5 砂糖 0.3	ベーコン 10 調理ワイン 0.5 あさり◆ 15 にんにく 0.8 たまねぎ 40 じゃがいも 30 セロリ 10 トマト 15 トマトビュレ 10 ケチャップ 10 オリーブオイル 2 塩 0.7 こしょう 0.05 とんかつソース 0.5 スープベース(丸鶏) 12 水 100 鶏肉 25 酒 0.5 きゅうり 25 オクラ 10 酢 2 砂糖 0.5 うすくちしうゆ 2 ごま油 0.5 ごま 3 塩 0.1	卵◆ 40 にんじん 10 たまねぎ 30 干しいたけ 20 ホールコーン(水煮) 0.4 ももペイ 2 うすくちしうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぶん 10 スープベース(丸鶏) 10 水 130 鶏肉ミンチ 15 酒 1 にんじん 10 納豆 3 みそ 5 しょうが 0.5 総実油 0.3 砂糖 0.7 こいくちしうゆ 0.1 なす 40 きゅうり 30 うすくちしうゆ 3 ごま油 2 酢 1 砂糖 1 コチュジャン 0.2 ごま 1.5	鶏肉 15 酒 0.5 ホールコーン(水煮) 10 キャベツ 20 たまねぎ 25 にんじん 10 チンゲンサイ 7 うすくちしうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.03 けずり節 2 水 130 さば 35 調理ワイン 0.5 しょうが 2 ウスターソース 4 でんぶん 5 さといも 40 塩 0.2 コーン油 6 えだまめ 30 塩 0.5	牛肉 40 酒 1 糸こんにやく 4 じゃがいも 100 たまねぎ 60 にんじん 25 さんどまめ 4 総実油 3 砂糖 5 こいくちしうゆ 3 うすくちしうゆ 3 本みりん 1 水 60 あらめ 2.5 うすくちしうゆ 0.1 しらすばし 4 みそ 0.5 いりこ 0.1 酒 0.2 水 150 鶏肉 20 大豆(乾燥) 0.5 ひじき(乾燥) 10 竹輪(煮込み用) 2 水 10 総実油 0.5 砂糖 1 にんじん 1 こいくちしうゆ 3 本みりん 1 だし汁 10	精白米 90 ぎつまいも 25 小豆 3 塩 0.5 うすくちしうゆ 2 酒 5 だし昆布 0.5 水 115 なす 20 たまねぎ 2 うす揚げ 5 にんじん 10 もやし 10 わかめ(塩蔵) 2 ねぎ 4 みそ 15 いりこ 3 酒 0.2 水 150 鶏肉 20 酒 0.5 こしょう 0.1 うすくちしうゆ 0.03 オリーブオイル 2 りんごジュース 40 砂糖 5 寒天 0.8 ワイン(白) 1 水 35	さけ 30 調理ワイン 1 じゃがいも 50 たまねぎ 50 にんじん 15 ねぎ 15 みそ 2 けずり節 2 水 150 粉チーズ 2 生クリーム 3 米粉 4 牛乳 50 バター 2 塩 0.5 こしょう 0.05 さんどまめ 80 こまつな 25 鶏肉 15 調理ワイン 25 キャベツ 25 にんにく 0.5 塩 0.1 こしょう 0.03 うすくちしうゆ 2 オリーブオイル 1 りんごジュース 40 砂糖 5 寒天 0.8 ワイン(白) 1 水 35	なめこ 12 豆腐 40 たまねぎ 20 うす揚げ 5 にんじん 10 えのきたけ 25 チンゲンサイ 10 うすくちしうゆ 5 塩 0.1 こしょう 0.03 でんぶん 1 けずり節 2 水 120 じゃがいも 65 ツナ(オイル漬け) 15 調理ワイン 0.5 キャベツ 20 塩 0.3 カレー粉 0.5 オリーブオイル 1 なまりふし 15 しょうが 1.5 酒 2 うすくちしうゆ 2 砂糖 1.5 水 10 あおのり 0.3 ごま 1.5	えび◆ 15 酒 0.5 卵◆ 45 にんじん 10 たまねぎ 25 にんにく 10 しょうが 7 うすくちしうゆ 5 塩 0.1 こしょう 0.03 でんぶん 2 けずり節 1 水 120 じゃがいも 65 ツナ(オイル漬け) 15 調理ワイン 0.5 キャベツ 20 塩 0.3 カレー粉 0.5 オリーブオイル 1 なし(栗) 1/4個	鶏肉 35 調理ワイン 0.5 じゃがいも 50 たまねぎ 70 にんにく 20 しょうが 0.5 総実油 1 小麦粉 6 砂糖 5 カレー粉 2 トマトビュレ 5 ウスターソース 5 こいくちしうゆ 2 とんかつソース 2 ガラムマサラ 0.1 パプリカ 0.01 塩 0.1 こしょう 0.05 スープベース(丸鶏) 15 水 75 キャベツ 35 きゅうり 20 かつお節 1 砂糖 0.7 こいくちしうゆ 1 酢 2 総実油 1 塩 0.1 こしょう 0.01
エネルギー・蛋白質	754kcal / 29.6g	663kcal / 25.9g	744kcal / 29.6g	722kcal / 26.6g	769kcal / 26.1g	667kcal / 26.9g	732kcal / 27.6g	719kcal / 31.4g	679kcal / 25.9g	764kcal / 25.3g

日・曜	15日・火	16日・水	17日・木	18日・金	23日・水	24日・木	25日・金	28日・月	29日・火	30日・水
献立名	米飯 牛乳 ヒカド 高野豆腐のそぼろ煮 ちりめんゴージャ	小型パン 牛乳 ツナときのこのスパゲティ チリコンカーン	米飯 牛乳 ◇かきたま汁 鮎のチャンチャン炒め	コッペパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ ひじきとさばのサラダ	コッペパン 牛乳 ポークシチュー 湯葉としらすのサラダ	とふめし さつまいものみそ汁 ◇冬瓜とえびの煮物	きなこ揚げパン 牛乳 ◇いとうずら卵スープ 焼きビーフン	米飯(小盛) 牛乳 ◇トック 菱わかめのきんぴら キムチ入りナムル	米飯 牛乳 もの味の味噌汁 なすと鶏肉の煮物 きゅうりの中華和え	小型黒糖パン 牛乳 沖縄そば ◇ゴーヤチャンプルー
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	まぐろ 酒 だいこん さつまいも にんじん 干しいたけ ねぎ ごいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 塩 本みりん けずり節 水	25 1 50 10 50 0.4 2 1 4 0.2 0.5 3 120	○ △ □ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △	卵◆ 豆腐 たまねぎ にんじん かみちや ほうれんそう うすくちしょうゆ たまねぎ 綿実油 塩 でんぶ だし昆布 けずり節 水	30 15 20 40 10 4 5 1 1 0.5 5 30 7 0.7	○ ○ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △	豚肉 調理ワイン いんげんまめ(乾燥) じゃが芋 にんじん たまねぎ トマト(水煮) 小麦粉 小豆 綿実油 スーパースーツ ケチャップ スーパースーツ ウスターソース とんかつソース 新チーズ デミグラスソース 塩 こしょう 水	35 0.5 1 50 20 1.5 0.2 3 90 1 20	○ □ ○	

○…赤色の食品（おもに体をつくるものになる食品） □…黄色の食品（おもにエネルギーのものになる食品） △…緑色の食品（おもに体の調子を整えるものになる食品） ※上記材料は、天候等により急きょ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー729kcal たんぱく質27.2g