



令和5年度

9月 学校給食予定献立表(中学校)①

諫早市東部学校給食センター

《お家の方へ》献立の食材は天候などにより変更することもあるのでご了承ください。

月	曜日	献立	ざ い り ょ う						その他	エネルギー kcal たんぱく質 g
			血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる			
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・くだもの・きのこ	こく類・いも類・さとう	脂質		
1	金	麦ごはん					米 麦		791 32.8	
		牛乳		牛乳						
		豚汁	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう	さといも			煮干し
		鶏肉のレモンソースかけ	鶏肉			レモン	さとう でん粉			
		ベーコンと野菜の炒め物	ベーコン		ピーマン	キャベツ しめじ		ごま油		
4	月	ごはん					米		800 30.0	
		牛乳		牛乳						
		夏野菜カレー（ルー）	鶏肉		かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ なす		油		カレー粉 （小麦、大豆） トマトクチャップ
		枝豆サラダ				えだまめ キャベツ きゅうり	さとう	油		
		ヨーグルト		ヨーグルト（乳、ゼラチン）						
5	火	麦ごはん					米 麦		794 34.3	
		牛乳		牛乳						
		スーミータン	鶏肉 ハム 卵		パセリ	とうもろこし たまねぎ	でん粉	ごま油		チキンフィヨン
		酢豚	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ	でん粉 さとう	油		
6	水	麦ごはん					米 麦		805 36.0	
		牛乳		牛乳						
		麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	さとう でん粉	油 ごま油		トウバンジャン （大豆）
		えびしゅうまい	えびしゅうまい（魚、小魚、えび、大豆、具エキス、キャベツ、豚肉）							
ナムル			ピーマン	もやし	さとう	ごま油 ごま				
7	木	パーカーハウスパン					パーカーハウスパン （小麦、乳）		764 36.2	
		牛乳		牛乳						
		豆乳と豆のクリームスープ	鶏肉 白いんげん豆 豆乳		にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう				チキンフィヨン
		ハンバーグのケチャップソースかけ	ハンバーグ（豚肉、鶏肉、大豆）				さとう でん粉			デミグラスソース （小麦、大豆、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン） トマトクチャップ
		キャベツときのこのソテー				キャベツ エリンギ とうもろこし		油		
8	金	キムタクごはん	豚肉			白菜キムチ（魚エキス、りんご） 千切たくあん（小麦）	米 麦	ごま油	749 34.1	
		牛乳		牛乳						
		けんちん汁	鶏肉 厚揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく しょうが	さといも			さば削り節 だし昆布
		あじすり身揚げ	あじすり身揚げ（魚）					油		
		ぶどう				ぶどう				
11	月	ごはん					米		846 37.9	
		牛乳		牛乳						
		五目煮豆	鶏肉 揚げかまぼこ（魚） 厚揚げ 大豆	昆布	にんじん いんげん	こんにゃく	じゃがいも さとう	油		
		魚のごまだれかけ	ホキ（魚）			しょうが	でん粉 さとう	油 ごま		
		チンゲン菜の炒め物			チンゲンサイ にんじん	しめじ		油		
12	火	麦ごはん					米 麦		755 32.9	
		牛乳		牛乳						
		なすのみそ汁	厚揚げ みそ	わかめ		たまねぎ なす	じゃがいも			煮干し
		いわしの梅煮	いわし梅煮（魚）							
		豚肉とピーマンの炒め物	豚肉		ピーマン 赤パプリカ	にんにく	さとう			トウバンジャン （大豆）
13	水	麦ごはん					米 麦		733 36.1	
		牛乳		牛乳						
		冬瓜汁	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	とうがん しいたけ				さば削り節 だし昆布
		魚の竜田揚げ	さば（魚）			しょうが	でん粉	油		
		茎わかめの酢の物		茎わかめ		きゅうり もやし	さとう	ごま ごま油		
14	木	黒砂糖パン					黒砂糖パン（小麦、乳）		794 30.7	
		牛乳		牛乳						
		じゃがいものベーコン煮	ベーコン 豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう			チキンフィヨン
		チキンナゲット	ナゲット（小麦、鶏肉、豚肉、大豆）					油		
		ひじきサラダ		ひじき	にんじん	きゅうり とうもろこし	さとう	ごま油		



《お家の方へ》献立の食材は天候などにより変更することもある場合がございます。

献立日	メニュー	ざ い り よ う						その他	エネルギー kcal たんぱく質 g	
		血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる				
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・くだもの・きのこ	こく類・いも類・さとう	脂質			
15 金	麦ごはん					米 麦		777 31.5		
	牛乳		牛乳							
	キャベツと肉団子のスープ	根菜入りつくね (鶏肉、豚肉、大豆)		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ		ごま油		チキンフィオン	
	干草焼き	干草焼き(卵、乳、 小麦、大豆、鶏肉、 魚エキス)								
19 火	麦ごはん					米 麦		757 29.8		
	牛乳		牛乳							
	肉じゃが	豚肉		にんじん きぬさや	たまねぎ こんにゃく		じゃがいも さとう			
	さんまみぞれ煮	さんまみぞれ煮(魚)								
20 水	麦ごはん					米 麦		868 30.2		
	牛乳		牛乳							
	春雨とうすらの卵のスープ	鶏肉 うすらの卵		にんじん ほうれんそう	しょうが		春雨 じゃがいも		チキンフィオン	
	春巻き						春巻き(小麦、 豚肉、キャベツ)		油	
21 木	麦ごはん					米 麦		786 33.3		
	牛乳		牛乳							
	コーンポタージュ	鶏肉	スキムミルク (乳) チーズ(乳)	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし		米粉		マーガリン(乳) 油	チキンフィオン コンソメ (大豆、牛肉)
	焼きウィンナー	フランクフルト								
22 金	麦ごはん					米 麦		739 29.8		
	牛乳		牛乳							
	かしわめし	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう		米 さとう			
	沢煮椀	豚肉		にんじん ねぎ	だいこん たけのこ こんにゃく しいたけ				さば削り節 だし昆布	
25 月	麦ごはん					米		774 33.4		
	牛乳		牛乳							
	うま煮	鶏肉 厚揚げ 揚げかまぼこ(魚)		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ		じゃがいも さとう		油	
	きんぴらオムレツ	きんぴらオムレツ (卵、ごま)								
26 火	麦ごはん					米 麦		749 30.8		
	牛乳		牛乳							
	わかめスープ	豚肉 豆腐	わかめ	ねぎ	もやし えのきたけ しょうが にんにく		ごま油 ごま		チキンフィオン	
	鶏肉とレバーの アーモンドがらめ	レバー 竜田揚げ (鶏肉) 鶏肉		ピーマン にんじん	たまねぎ		でん粉 さとう		油 アーモンド	
27 水	麦ごはん					米 麦		785 32.6		
	牛乳		牛乳							
	白玉汁	豚肉 はんぺん(魚)		ほうれんそう ねぎ			白玉もち		さば削り節 だし昆布	
	つくねの照り焼き	つくねの照り焼き (小麦、鶏肉、大豆、 魚エキス、豚肉、玄米)								
28 木	麦ごはん					米 麦		751 31.8		
	牛乳		牛乳							
	なす入り スパゲッティミートソース	豚肉 牛肉		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす マッシュルーム		スパゲッティ (小麦)		オリーブ油 油	トマトチップ トマトピューレ
	キャベツとパインのサラダ				キャベツ きゅうり パイン		さとう		油	
29 金	麦ごはん					米 麦		866 33.0		
	牛乳		牛乳							
	里芋のそぼろ煮	厚揚げ 鶏肉 揚げかまぼこ(魚)		にんじん いんげん	こんにゃく		さといも さとう		油	
	いわしカリカリフライ	いわしカリカリフライ (魚、玄米)							油	
豚肉と野菜の炒め物	豚肉		ごまつな	キャベツ しめじ			ごま油			
お月見ゼリー						お月見ゼリー (りんご)				

《お家の方へ》

★給食に使用している加工食品のアレルギ表示(表示義務のあるもの28品・アレルギー調査による品目)を記入しています。

★しょうゆ由来の小麦・大豆は記入していません。

★ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、樺天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。