



# 2021年8・9月学校給食予定献立表



草加市立栄中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		からだをつくる		体の調子を整える		熱や力になるもの			
		1群《たんぱく質》	2群《無機質》	3群《カロテン》	4群《ビタミンC》	5群《炭水化物》	6群《脂質》		
8月30日	月 ピリカラ丼 牛乳 連花湯 ピーチゼリー	豚もも肉 鶏もも肉 鶏卵	牛乳	にんじん ビーマン こまつな	たまねぎ にんにく しょうが 干しいたけ クリームコーン缶	白飯 砂糖 春雨 でん粉	米サラダ油 白いりごま ごま油	817	37.4
31日	火 冷やし肉みそうどん 牛乳(250ml) ちくわの二色揚げ 果物(梨)	豚ひき肉 赤みそ 鶏卵 焼きちくわ	牛乳 青のり		しょうが 長ねぎ たけのこ水煮 干しいたけ 果物	冷凍うどん 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま油 黒いりごま 米ぬか油	846	36.6
9月1日	水 《防災の日献立》 防災用ドライカレー 牛乳(250ml) まだいのレモンガーリック焼 野菜ソテー えいようかん	まだい	牛乳	パセリ こまつな にんじん	にんにく レモン果汁 もやし	小麦粉 えいようかん	米サラダ油 バター	874	31.1
2日	木 ホットドッグ 牛乳 コーンチャウダー 型抜きチーズ	フランクフルト 豚もも肉	牛乳 脱脂粉乳 型抜きチーズ	ピーマン にんじん パセリ	キャベツ ホールコーン たまねぎ	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 バター	815	33.6
3日	金 茎わかめごはん 牛乳(250ml) 鶏肉のごまだれかけ キャベツの昆布漬	鶏もも肉	牛乳 たきこみ茎わかめ 塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり	米 でん粉 砂糖	白いりごま 米ぬか油 すりごま白	840	34.6
6日	月 カレーライス 牛乳(250ml) 海藻サラダ 果物(冷凍みかん)	豚もも肉	牛乳 塩漬海藻	にんじん	たまねぎ にんにく もやし しょうが ホールコーン キャベツ きゅうり 果物	白飯 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米サラダ油 白いりごま	817	24.3
7日	火 スパゲティナポリタン 牛乳(250ml) コーンサラダ さつま姫ちゃん	豚もも肉 鶏卵	牛乳 粉チーズ	にんじん ビーマン ホールトマト缶 パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり ホールコーン りんご缶	スパゲティ さつまいも 砂糖 でん粉 小麦 粉	米サラダ油 食塩不使用バター 米ぬか油	852	25.3
8日	水 ごはん 牛乳 さんまの蒲焼 千種和え みそ汁	さんま開き 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 生わかめ	にんじん こまつな	もやし キャベツ	白飯 でん粉 砂糖 じゃがいも	米ぬか油	869	29.0
9日	木 揚げパン(ごまきなこ味) 牛乳 ポトフ アーモンドサラダ	きな粉 豚もも肉 ショルダーベーコン フランクフルト	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖 じゃがいも	米ぬか油 すりごま白 米サラダ油 アーモンド	789	27.8
10日	金 いなりごはん 牛乳(250ml) サバの文化干し ごま和え	油揚げ さば文化干し	牛乳 きざみのり	にんじん こまつな	かんぴょう 干しいたけ もやし	米 砂糖	すりごま白	854	31.6
13日	月 ごはん キムムッチ 牛乳 四川豆腐 切干大根サラダ	豚もも肉 木綿豆腐	牛乳 焼きのり	にんじん にら	にんにく 干しいたけ たけのこ水煮 たまねぎ 切干しいたけ キャベツ もやし	白飯 砂糖 でん粉	ごま油 白いりごま 米サラダ油 すりごま白	814	33.0
14日	火 焼きそば 牛乳 じゃがいものチーズ焼 ホワイトポンチ	豚もも肉 ショルダーベーコン	牛乳 ピザ用チーズ 乳酸菌飲料	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ 黄桃缶 みかん缶 パイナップル缶	中華めん じゃがいも	米サラダ油	755	29.5
15日	水 ごまごはん 牛乳(250ml) かんぱちの立田揚げ キャベツのゆかり和え	花削り 油揚げ かんぱち	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たきこみゆかり	米 砂糖 でん粉	白いりごま 米ぬか油	795	32.0
16日	木 バターロール 牛乳 鶏肉のバーベキューソース 小松菜とコーンのソテー 豆乳スープ	鶏もも肉 豚もも肉 豆乳	牛乳	こまつな にんじん パセリ	にんにく りんご たまねぎ ホールコーン ぶなしめじ	バターロール じゃがいも	バター 米サラダ油	809	38.2
17日	金 豚ごぼろ丼 牛乳 かきたま汁 月見だんご	豚もも肉 鶏卵 きな粉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう 長ねぎ	白飯 でん粉 つきこんにゃく 砂糖 上新粉 白玉粉	米サラダ油	866	37.6
21日	火 《世界の料理 ～タイ～》 ガバオライス 牛乳(250ml) ヤムウンセン	豚ひき肉 大豆水煮 鶏卵 むきえび	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ ぶなしめじ きゅうり もやし レモン果汁	白飯 砂糖 春雨	ごま油 米サラダ油	883	37.7
22日	水 きのこごはん 牛乳(250ml) ししゃものサクサクごま揚げ おひたし 果物(冷凍りんご)	花削り	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	ぶなしめじ えのきたけ 生しいたけ もやし 果物	米 小麦粉	白いりごま 米ぬか油	817	31.2
24日	金 チキンライス 牛乳 レバーとポテトのオーロラソース キャベツのレモン漬	鶏もも肉 豚レバー 生姜醤油漬	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ グリーンピース レモン果汁	米 じゃがいも 砂糖	米サラダ油 バター 米ぬか油	860	33.0
27日	月 【一汁二菜の日】 ごはん 牛乳 かんぱちの照焼 鉄火なす とうがん汁	かんぱち 豚ひき肉 赤みそ 豚もも肉 木綿豆腐	牛乳	ピーマン にんじん 糸みつば	しょうが なす とうがん 干しいたけ	白飯 砂糖	米ぬか油 米サラダ油	834	37.1
28日	火 クロワッサン きつねうどん 牛乳 えびと大豆の甘煮 大阪漬	鶏もも肉 油揚げ むきえび 乾燥大豆	牛乳	にんじん こまつな	長ねぎ だいこん	クロワッサン うどん 砂糖 でん粉	米ぬか油 白いりごま	795	36.1
29日	水 ひじきごはん 牛乳 生揚げのきのこあんかけ 小松菜のアーモンド和え 果物(巨峰)	鶏もも肉 油揚げ 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ごぼう 干しいたけ 生しいたけ たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ キャベツ もやし 果物	米 砂糖 でん粉	米サラダ油 アーモンド	823	30.9
30日	木 食パン いちごジャム 牛乳 サーモンのクリームグラタン むらくもスープ	さけ角切 鶏もも肉 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳 ピザ用チーズ 生わかめ	こまつな パセリ にんじん	いちごジャム たまねぎ	食パン じゃがいも 小麦粉 乾燥パン粉 でん粉	米サラダ油 バター	825	36.1
平均摂取予定栄養量							830	32.9	
文部科学省学校給食摂取基準							830	30.0	

※献立は、学校行事や材料の都合で変更になることがあります。

今月の栄養目標 『ごはん・めん・パンを食べ ～主食を食べて、体や脳に栄養を送りましょ』

