



8・9月

給食献立表



給食がない日も牛乳を飲もう！



新潟市立曽野木中学校

日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群(たんばく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
26日 (火)	ごはん					米		エネルギー 765 kcal
	チキンカレー	鶏肉 レンズ豆		にんじん	たまねぎ にんにく ぶなしめじ しょうが	じゃがいも 米粉 砂糖 でん粉	油 ラード	たんばく質 27.7 g
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン		油	脂質 20.4 g
	枝豆				えだまめ			食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳					
27日 (水)	ごはん					米		エネルギー 743 kcal
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	油	たんばく質 28.0 g
	ごま入りじゃこ昆布		昆布 ちりめんじゃこ			砂糖	ごま	脂質 16.4 g
	風味漬け			にんじん	キャベツ きゅうり しょうが			食塩相当量 2.7 g
	冷凍パイ				パイナップル	砂糖		
	牛乳		牛乳					
28日 (木)	ごはん					米		エネルギー 806 kcal
	もずくのすまし汁	豆腐	おきなわもずく		ねぎ ぶなしめじ	でん粉		たんばく質 30.6 g
	ししゃもフライ		ししゃも			パン粉 小麦粉 でん粉	揚げ油	脂質 28.4 g
	野菜のきんぴら			にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう	じゃがいも 砂糖 つきごんにゃく	ごま油	食塩相当量 2.4 g
	牛乳		牛乳					
29日 (金)	ごはん					米		エネルギー 814 kcal
	つみれ汁	いわし 豆腐		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ だいこん たまねぎ しょうが	でん粉 砂糖	油	たんばく質 30.8 g
	夏野菜と車麩の揚げ煮	鶏肉		かぼちゃ	なす えだまめ	でん粉 砂糖 くるま麩	揚げ油	脂質 24.5 g
	冷凍みかん				みかん			食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					
1日 (月)	ごはん					米		エネルギー 799 kcal
	野菜汁	生揚げ		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう	じゃがいも つきごんにゃく	砂糖 でん粉	たんばく質 30.9 g
	さばのみぞ煮	さば みそ			しょうが にんにく	砂糖 でん粉		脂質 28.8 g
	わかめあえ		わかめ		キャベツ きゅうり			食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳					
2日 (火)	ごはん					米		エネルギー 819 kcal
	うずら卵入り豆腐の中華煮	うずら卵 豆腐 豚肉		にんじん チンゲンサイ	ねぎ ほうさい メンマ しいたけ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんばく質 39.8 g
	えびのから揚げ		えび			でん粉	揚げ油	脂質 30.4 g
	もやしのサラダ			にんじん	もやし ホールコーン きゅうり		油 ごま油	食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					
3日 (水)	期末テストのため給食なし							
4日 (木)	ごはん					米		エネルギー 812 kcal
	きのこ汁	生揚げ みそ		こまつな	ぶなしめじ まいたけ えのきたけ ねぎ	じゃがいも		たんばく質 34.5 g
	大豆と鶏肉の甘辛がらめ	だいず 鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	揚げ油	脂質 27.0 g
	中華きゅうり			にんじん	きゅうり	砂糖	ごま油	食塩相当量 3.0 g
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖		
5日 (金)	牛乳		牛乳					
	ごま入り枝豆ごはん				えだまめ	米	ごま	エネルギー 755 kcal
	もずくのみぞ汁	豆腐 みそ	おきなわもずく	こまつな	ねぎ えのきたけ			たんばく質 27.5 g
	じゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも 砂糖 つきごんにゃく	揚げ油 油	脂質 22.7 g
	日向夏ゼリー				日向夏	でん粉 砂糖		食塩相当量 2.9 g
8日 (月)	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 810 kcal
	秋なすのみぞ汁	生揚げ みそ			なす たまねぎ			たんばく質 32.5 g
	煮込みハンバーグ	鶏肉 豚肉			しょうが たまねぎ にんにく	砂糖 でん粉	牛脂	脂質 29.1 g
	アーモンドあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド アーモンド粉	食塩相当量 2.7 g
9日 (火)	牛乳		牛乳					
	中華風まぜごはん	豚肉		こまつな にんじん	しょうが しいたけ	米 砂糖	ごま油	エネルギー 720 kcal
	ほたて入り春雨スープ	ほたて		にんじん	もやし きくらげ だけのこと	はるさめ		たんばく質 26.8 g
	コーンシューマイ	豆腐 魚肉			コーン たまねぎ	でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉	ラード	脂質 21.1 g
	ごま酢あえ			ほうれんそう	切干しだいこん キャベツ	砂糖	ねりごま すりごま	食塩相当量 2.8 g
10日 (水)	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 752 kcal
	たまねぎと卵のみぞ汁	卵 豆腐 みそ		こまつな にんじん	たまねぎ			たんばく質 32.1 g
	いかのたつた揚げ	いか			しょうが	でん粉	揚げ油	脂質 23.7 g
	茎わかめともやしのサラダ		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン		ごま油 油	食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					

11日 (木)	マーボー丼	豆腐 豚肉 大豆ミート みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	エネルギー	784 kcal
	ごま入り切り干し大根のナムル			にんじん	切干しだいこん きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	たんばく質	32.2 g
	ミルクデザート		牛乳 練乳			砂糖		脂質	24.6 g
	牛乳		牛乳					食塩相当量	2.4 g
12日 (金)	ごはん					米		エネルギー	844 kcal
	ボーケカレー	豚肉 レンズ豆		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが	じゃがいも 米粉 砂糖 でん粉	油 ラード	たんばく質	24.6 g
	フルーツカクテル				みかん バイリン 黄桃 ぶどう なし	砂糖		脂質	19.9 g
	福神漬け			にんじん しそ	だいこん なす れんこん しょうが	砂糖		食塩相当量	2.4 g
	牛乳		牛乳						
15日 (月)	敬老の日 								
16日 (火)	アーモンドどほうごはん	鶏肉			しょうが グリンピース	米 砂糖	アーモンド	エネルギー	761 kcal
	沢煮わん	豚肉		にんじん みすな	えのきたけ ごぼう たけのこ	はるさめ		たんばく質	31.4 g
	厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉	油	脂質	25.4 g
	きゅうりのゆかり漬け			しそ	きゅうり			食塩相当量	3.2 g
	牛乳		牛乳						
17日 (水)	ごはん					米		エネルギー	742 kcal
	さつま汁	豆腐 鶏肉 みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	さつまいも つきごんにゃく		たんばく質	35.5 g
	ますの塩麹焼き	ます						脂質	17.7 g
	切り昆布の煮つけ	さつま揚げ 打ち豆	昆布	にんじん	れんこん	砂糖	油	食塩相当量	2.9 g
	牛乳		牛乳						
18日 (木)	ゆで中華					小麦粉		エネルギー	782 kcal
	わかめラーメンスープ	豚肉 なた	わかめ	にんじん	ホールコーン もやし ねぎ にんにく しょうが メンマ			たんばく質	34.8 g
	カレーポテトビーンズ	だいず				じゃがいも でん粉 砂糖	揚げ油	脂質	21.3 g
	牛乳		牛乳					食塩相当量	3.1 g
	ヨーグルト		ヨーグルト						
19日 (金)	ごはん					米		エネルギー	828 kcal
	じゃがいものどほう煮	豚肉		にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ	じゃがいも 砂糖 でん 粉	油	たんばく質	37.7 g
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮		ちりめんじゃこ			砂糖	アーモンド	脂質	23.8 g
	かおりあえ			にんじん 青じそ	キャベツ きゅうり	砂糖 でん粉		食塩相当量	2.6 g
	型めきチーズ		チーズ						
	牛乳		牛乳						
22日 (月)	カレー味ごはん					米	油	エネルギー	778 kcal
	鶏肉としめじのクリームソース	鶏肉 白いんげん豆 ショルダーベーコン	スキムミルク	にんじん パセリ	ぶなしめじ たまねぎ	小麦粉	バター 油	たんばく質	28.4 g
	わかめサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり		油	脂質	22.9 g
	アップルシャーベット				りんご	砂糖		食塩相当量	2.5 g
	牛乳		牛乳						
23日 (火)	 秋分の日 								
24日 (水)	ごはん					米		エネルギー	781 kcal
	ほたてとチンゲン菜のスープ	ほたて		チンゲンサイ にんじん	もやし たけのこ きくらげ ねぎ			たんばく質	27.6 g
	魚と大豆のチリソース煮	たら だいず		青ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	揚げ油 油 ごま油	脂質	22.2 g
	ぶどう				巨峰			食塩相当量	2.4 g
	牛乳		牛乳						
25日 (木)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	エネルギー	721 kcal
	ブルーベリージャム				ブルーベリー	砂糖		たんばく質	29.4 g
	ほうれん草と豆腐のスープ	豆腐		ほうれんそう	ねぎ もやし			脂質	32.4 g
	カレー味メンチカツ	豚肉 おから 豚レバー			たまねぎ にんにく	パン粉 小麦粉 砂糖	揚げ油 牛脂 ラード	食塩相当量	3.2 g
	アーモンド入りシャキシャキサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	アーモンド 油		
	牛乳		牛乳						
26日 (金)	ごはん					米		エネルギー	765 kcal
	高野豆腐入り親子煮	鶏肉 卵 凍り豆腐		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	じゃがいも 砂糖		たんばく質	35.1 g
	鉄火みそ	だいず みそ		にんじん	ごぼう	砂糖	揚げ油 油	脂質	21.2 g
	たくあんあえ				きゅうり キャベツ だいこん	砂糖		食塩相当量	2.8 g
	牛乳		牛乳						
29日 (月)	ごはん					米		エネルギー	771 kcal
	具だくさん汁	鶏肉		にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	つきごんにゃく		たんばく質	27.4 g
	さんまのかば焼き	さんま				砂糖 でん粉	揚げ油	脂質	20.5 g
	塩もみ			にんじん	キャベツ きゅうり			食塩相当量	2.6 g
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト						
30日 (火)	新入大会のため給食なし								

※天候不良や食材の流通状況、感染症の流行等により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。
※出汁・エキス・調味料についての記載は省略してあります。