令和４年度
中　学　校

8・9月献立予定表

上　三　川　町　立
学校給食センター

「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。
「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。

日	曜日	卵乳アレルギー	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	おもな材料 体の組織を作る 1群	2群	体の調子をととのえる 3群	4群	エネルギーになる 5群	6群
29	(月)		麦ごはん		734 kcal 31.3 g 16.3 g 2.7 g	牛肉 ぶた肉 かまぼこ ハム	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく	ごはん 麦	油 ごま ごま油
				夏ばて回復給食 タコライスの具（肉） タコライスの具（野菜）　わかめスープ							
30	(火)		わかめごはん	しゅうまい　中華サラダ 生揚げのスープ メロンクリームソーダ風ゼリー	768 kcal 26.4 g 16.6 g 3.0 g	なまあげ しゅうまい	牛乳 わかめ	にんじん こまつな きゅうり ねぎ	キャベツ コーン しいたけ たけのこ	ごはん ゼリー	油
31	(水)		米粉パン	とり肉のラタトゥイユソース ブロッコリーサラダ 野菜スープ	705 kcal 36.3 g 26.2 g 3.0 g	とり肉 ベーコン	牛乳	ピーマン ブロッコリー こまつな にんじん	ズッキーニ たまねぎ キャベツ トマト	米粉パン さとう	油
1	(木)		ごはん	防災の日給食・マナーの日 セルフさばそぼろ丼 磯香和え　切り干し大根のみそ汁	747 kcal 32.5 g 17.2 g 2.5 g	さば 凍り豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな もやし	だいこん しいたけ たまねぎ しょうが	ごはん さとう	油
2	(金)		ごはん	かきあげ　たれ ごまみそあえ　すまし汁	861 kcal 25.2 g 29.0 g 2.4 g	とり肉 ゆば みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし たけのこ ねぎ	ごはん さとう	油 ごま
5	(月)	★	麦ごはん	きんぴら包み焼き　ごまサラダ ★ひじきと卵のスープ	830 kcal 29.0 g 26.0 g 2.2 g	包み焼き とうふ ベーコン 卵	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	キャベツ コーン きゅうり	ごはん かたくり粉 麦	ドレッシング ごま
6	(火)		ごはん	けいちゃん　ほうれんそうのおひたし 夏野菜の豚汁	742 kcal 30.5 g 16.9 g 2.8 g	ぶた肉 みそ 豆腐 とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん コーン にんにく	キャベツ もやし たまねぎ なす	ごはん さとう	油
7	(水)		ドックパン	リクエスト給食（上三川小） セルフ焼きそばパン　かんぴょうサラダ コーンスープ　レモンゼリー	786 kcal 28.0 g 18.8 g 3.9 g	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん こまつな コーン	キャベツ きゅうり たまねぎ かんぴょう	中華めん かたくり粉 パン ゼリー	油
8	(木)		ごはん	ハンバーグケチャップソースかけ アスパラガスのサラダ コンソメスープ	849 kcal 28.5 g 25.5 g 2.8 g	ハンバーグ とり肉	牛乳	にんじん パセリ アスパラガス	コーン キャベツ たまねぎ	ごはん かたくり粉 じゃがいも さとう	油
9	(金)		ごはん	重陽の節句給食 さばのみそ煮　菊花和え いも煮　お月見デザート	858 kcal 31.5 g 22.3 g 2.8 g	さば 牛肉 みそ	牛乳	こまつな	きく もやし ねぎ ごぼう	ごはん さとう さといも ゼリー	ごま 油
12	(月)		麦ごはん	ツナサラダ （ツナは教室で混ぜてください。） チキンカレー	837 kcal 30.6 g 21.8 g 2.4 g	まぐろ とり肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パプリカ	キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング
13	(火)		ごはん	長寿給食 しいらのピリ辛焼き　和風サラダ 満点みそ汁	744 kcal 32.9 g 15.0 g 2.6 g	しいら 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ばくさい ごぼう	キャベツ コーン ねぎ しめじ	ごはん さといも	ごま油 ごま
14	(水)		はちみつパン	白身魚のフライ　キャベツソテー フルーツポンチ タルタルソース（卵無）	856 kcal 25.8 g 30.2 g 2.5 g	ほき ウインナー	牛乳	ピーマン にんじん	キャベツ もも みかん パイナップル	パン ゼリー	油
15	(木)	★	ごはん	★厚焼き玉子　からしあえ 豚肉と大根の煮物	748 kcal 30.4 g 15.8 g 2.6 g	たまごやき ぶた肉	牛乳	こまつな いんげん にんじん	もやし だいこん	ごはん さといも さとう	油
16	(金)		ごはん	世界味めぐり（韓国） セルフビビンバ（そぼろ） セルフビビンバ（ナムル） サムゲタン風スープ	806 kcal 32.2 g 24.9 g 2.2 g	ぶた肉 とり肉	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ だいずもやし しいたけ	ごはん さとう もち玄米	油 ごま ごま油
20	(火)		ごはん	食育の日 ササミチーズフライ　おかかあえ どさんこ汁	801 kcal 30.8 g 20.7 g 2.5 g	ササミフライ かつおぶし みそ ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん	もやし コーン にんにく ねぎ	ごはん じゃがいも	油 バター
21	(水)	★	黒パン	★ジャージャーめん（麺） ジャージャーめん（汁） オイキムチ　ジョア	792 kcal 35.6 g 22.5 g 3.5 g	ぶた肉 みそ	牛乳 ジョア	にんじん しょうが ねぎ	きゅうり たけのこ しいたけ もやし	パン 中華めん さとう かたくり粉	油 ごま油
22	(木)		ごはん	きびなごのカリカリフライ ゆで野菜サラダ 八宝菜	773 kcal 34.4 g 15.3 g 2.7 g	えび ぶた肉	きびなご 牛乳	ブロッコリー にんじん しいたけ	コーン キャベツ たまねぎ たけのこ	ごはん かたくり粉	油
26	(月)		麦ごはん	ユーリンチー ほうれん草のきなこ和え ワンタンスープ	849 kcal 33.0 g 21.9 g 2.8 g	きな粉 とり肉 ぶた肉	牛乳	にら ほうれんそう にんじん	もやし ねぎ しいたけ しょうが	ごはん かたくり粉 さとう ワンタン	油 ごま油
27	(火)		ごはん	マスの浜焼き ブロッコリーの昆布和え かぼちゃのみそ汁	809 kcal 43.1 g 20.9 g 3.3 g	マス 油あげ ぶた肉 みそ	牛乳 こんぶ	ブロッコリー かぼちゃ ほうれんそう にんじん	しめじ たまねぎ	ごはん	油 ごま油
28	(水)	★ ●	コッペパン	コーンサラダ　チリコンカン ★●レモンカスタードタルト いちごジャム	837 kcal 30.3 g 31.4 g 3.3 g	大豆 ぶた肉	牛乳	トマト にんじん グリーンピース	キャベツ マッシュルーム たまねぎ コーン	パン タルト ジャム	油
29	(木)		ごはん	かみかみ給食 ポークチャップ　かむかむサラダ チキンスープ	780 kcal 28.8 g 18.5 g 2.7 g	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	こまつな トマト にんじん	マッシュルーム キャベツ だいこん たまねぎ	ごはん じゃがいも	油 バター
30	(金)		ごはん	メンチカツ　おひたし のっぺい汁　ソース	863 kcal 31.2 g 26.7 g 2.2 g	メンチカツ とり肉 なまあげ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ	ごはん さとう さといも かたくり粉	油 ごま

◎　中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準
　　エネルギー：８３０kcal　たんぱく質：34.2g　脂質：23.0g　塩分：2.5ｇ
※　献立は都合により変更になる場合があります。
※　それぞれの料理の使われている材料やアレルゲンについては献立詳細表を参考にしてください。