

令和元年 8・9月分 中学校給食献立予定表

月	火	水	木	金
<p>生活リズムを整えましょう</p> <p>夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、体がだるいこともありますね。体調を整える第一歩は良い生活リズムです。朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は早めに寝るよう心がけましょう。</p>				
28	29	30	29	30
<p>エネルギー たんぱく質 塩分 830 kcal 32.3 g 17.9 g</p> <p>豆まめごはん 牛乳 いかの天ぷら きんぴらごぼう ミニはっ酵乳 冷やしそうめん汁</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 816 kcal 25.4 g 17.2 g</p> <p>カレーライス ブロッコリーのサラダ すだちゼリー 牛乳</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 823 kcal 40.9 g 34.7 g</p> <p>コッペパン 牛乳 ハンバーグ ジャーマンポテト マカロニと野菜のスープ 冷凍みかん スライスチーズ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 816 kcal 25.4 g 17.2 g</p> <p>カレーライス ブロッコリーのサラダ すだちゼリー 牛乳</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 823 kcal 40.9 g 34.7 g</p> <p>コッペパン 牛乳 ハンバーグ ジャーマンポテト マカロニと野菜のスープ 冷凍みかん スライスチーズ</p>
2	3	4	5	6
<p>エネルギー たんぱく質 塩分 726 kcal 32.9 g 15.9 g</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き なっばの煮びたし オレンジ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 731 kcal 32.8 g 22.8 g</p> <p>コッペパン 牛乳 じゃがいものマヨネーズ焼き カリフラワーのカレーピクルス ミネストラスープ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 789 kcal 23.7 g 23.7 g</p> <p>ごはん 牛乳 なすと厚揚げの肉みそ炒め かぼちゃの天ぷら わかめと卵のスープ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 838 kcal 33.8 g 15.4 g</p> <p>冷やしうどん 牛乳 おにぎり リンゴミニゼリー さきみの天ぷら 2ヶ キャベツのごま和え</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 835 kcal 29.5 g 33.5 g</p> <p>オーブンパン 牛乳 チリコンカン あげじゃが ゆでキャベツ ぶどうゼリー</p>
9	10	11	12	13
<p>エネルギー たんぱく質 塩分 717 kcal 26.8 g 14.9 g</p> <p>ごはん 牛乳 いわしの梅煮 白菜とえのきの和え物 冷やしそうめん汁 なし</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 802 kcal 28.6 g 21.7 g</p> <p>コッペパン はっ酵乳 ひじきコロッケ 小松菜とソーセージのソテー ジュリエンスープ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 809 kcal 30.2 g 19.2 g</p> <p>小さつねずし うずらと野菜のいため物 かぼちゃのみそ汁 牛乳</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 842 kcal 32.8 g 22.2 g</p> <p>かやくごはん 牛乳 里芋の煮物 ししゃもの天ぷら すまし汁 お月見デザート</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 864 kcal 39.4 g 27.9 g</p> <p>コッペパン 牛乳 タンドリーチキン ほうれん草とくるみのサラダ にんじんポタージュ ヨーグルト</p>
16	17	18	19	20
<p>敬老の日</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 780 kcal 28.8 g 21.5 g</p> <p>ごはん 牛乳 かにたま ぶどうミニゼリー ピリカラきゅうり 春雨スープ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 924 kcal 36.9 g 36.7 g</p> <p>手巻きずし ごまみそ汁 スティックチーズ 牛乳</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 810 kcal 30.9 g 26.7 g</p> <p>ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 キャベツのアーモンドみそ和え ゆばのすまし汁 なし</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 815 kcal 30.4 g 28.8 g</p> <p>黒糖パン 牛乳 ミートボールのケチャップ炒め じゃがいものリヨン風 もやしスープ オレンジ</p>
23	24	25	26	27
<p>秋分の日</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 862 kcal 37.9 g 28.6 g</p> <p>コッペパン 牛乳 キャラメルパテ 鶏もも肉のピザ焼き ごぼうのごまマヨ和え 豆と野菜のスープ キウイフルーツ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 876 kcal 27.5 g 20.3 g</p> <p>ごはん 牛乳 いかのチリソース煮 もやしのごま和え 大学いも 豆苗と玉ねぎのみそ汁</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 795 kcal 24.5 g 24.8 g</p> <p>ごはん 豆乳デザート なすの揚げぎょうざ 牛乳 チンゲンサイのツナあんかけ きのこの中華風スープ</p>	<p>エネルギー たんぱく質 塩分 871 kcal 27.6 g 21.8 g</p> <p>大人のカレーライス わかめサラダ りんご プロセスチーズ 牛乳</p>

記載している給食日は小学校を基準としています。各校園ごとの実施日については学校より等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

月 火

水

木

金

9月1日 防災の日
 食の備えは万全ですか？ 地震や台風などによる大規模災害が起きたときに備え、最低3日分、できれば1週間分程度の食料品を備蓄しておくことと安心です。9月1日の防災の日に合わせて、家庭での備蓄品を見直してみてもはいかがでしょうか。

1人1日分の食品例

水1ℓ	野菜の缶詰 1缶	パンの缶詰 1缶	お茶 1缶	お菓子 2缶
野菜ジュース 200cc	カット野菜 1パック	カップ麺 1パック	ジュース 1缶	お菓子 2缶

おはし・スプーン・フォーク
ウェットティッシュ
はさみ
お風呂用洗剤
洗濯用洗剤
ゴミ袋
マッチ
ライター
懐中電灯
携帯トイレ

熱源が不要なものを中心に、避難する際に持ち出せるよう防災袋などにまとめておきましょう。

2 ごはん(M) 牛乳	3 コッペパン 牛乳	4 ごはん(M) 牛乳	5 おにぎり 牛乳	6 オリーブパン 牛乳
豚肉のしょうが焼き 玉子 まじり粉 りんごジュース 漬物 酒 砂糖 米白枝油 めん油	鶏皮のさばり焼き 白米 小豆 りんごジュース 漬物 酒 砂糖 米白枝油 めん油	鶏皮のさばり焼き 白米 小豆 りんごジュース 漬物 酒 砂糖 米白枝油 めん油	冷やしうどん 冷やしうどん 冷やしうどん 冷やしうどん 冷やしうどん 冷やしうどん 冷やしうどん 冷やしうどん 冷やしうどん 冷やしうどん	カレー(ルー) カレー(ルー) カレー(ルー) カレー(ルー) カレー(ルー) カレー(ルー) カレー(ルー) カレー(ルー) カレー(ルー) カレー(ルー)

9 ごはん(M) 牛乳	10 コッペパン はち餅乳	11 すしごはん(M) 牛乳	12 牛乳	13 コッペパン 牛乳
いわしの梅煮 まじり粉 漬物 酒 砂糖 米白枝油 めん油	鶏皮のさばり焼き 白米 小豆 りんごジュース 漬物 酒 砂糖 米白枝油 めん油	鶏皮のさばり焼き 白米 小豆 りんごジュース 漬物 酒 砂糖 米白枝油 めん油	冷やしうどん 冷やしうどん 冷やしうどん 冷やしうどん 冷やしうどん 冷やしうどん 冷やしうどん 冷やしうどん 冷やしうどん 冷やしうどん	カレー(ルー) カレー(ルー) カレー(ルー) カレー(ルー) カレー(ルー) カレー(ルー) カレー(ルー) カレー(ルー) カレー(ルー) カレー(ルー)

16 敬老の日	17 ごはん(M) 牛乳	18 すしごはん(S) 牛乳	19 ごはん(S) 牛乳	20 黒糖パン 牛乳
敬老の日	鶏皮のさばり焼き 白米 小豆 りんごジュース 漬物 酒 砂糖 米白枝油 めん油	鶏皮のさばり焼き 白米 小豆 りんごジュース 漬物 酒 砂糖 米白枝油 めん油	冷やしうどん 冷やしうどん 冷やしうどん 冷やしうどん 冷やしうどん 冷やしうどん 冷やしうどん 冷やしうどん 冷やしうどん 冷やしうどん	カレー(ルー) カレー(ルー) カレー(ルー) カレー(ルー) カレー(ルー) カレー(ルー) カレー(ルー) カレー(ルー) カレー(ルー) カレー(ルー)

23 秋分の日	24 コッペパン 牛乳	25 ごはん(M) 牛乳	26 ごはん(M) 牛乳	27 ごはん(M) 牛乳
秋分の日	鶏皮のさばり焼き 白米 小豆 りんごジュース 漬物 酒 砂糖 米白枝油 めん油	鶏皮のさばり焼き 白米 小豆 りんごジュース 漬物 酒 砂糖 米白枝油 めん油	冷やしうどん 冷やしうどん 冷やしうどん 冷やしうどん 冷やしうどん 冷やしうどん 冷やしうどん 冷やしうどん 冷やしうどん 冷やしうどん	カレー(ルー) カレー(ルー) カレー(ルー) カレー(ルー) カレー(ルー) カレー(ルー) カレー(ルー) カレー(ルー) カレー(ルー) カレー(ルー)

【栄養色】 ★赤(たんぱく質) ☆黄(たんぱく質) ▲青(たんぱく質) ●紫(たんぱく質) ○白(たんぱく質) ◇緑(たんぱく質) ◆黒(たんぱく質) ▲青(たんぱく質) ●紫(たんぱく質) ○白(たんぱく質) ◇緑(たんぱく質) ◆黒(たんぱく質)