

令和5年 9月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	①主に体の組織をつくる食品		②主に体の調子を整える食品		③主にエネルギーになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実			
1/金	◇	救給カレー 魚肉ソーセージ 青のりツナポテト 米粉のクッキー	牛乳	魚肉ソーセージ まぐろ	にんじん、トマト	とうもろこし、玉ねぎ、しめじ	米、じゃが芋	菜種油	781 19.1	防災の日の特別献立です。	
4/月		豚キムチ丼 (ごはん、豚キムチ丼の具) 青菜の中華卵スープ *ぶどうゼリー	牛乳	豚肉 ベーコン、豆腐、卵	にら にんじん、チンゲンサイ	もやし、白菜キムチ 玉ねぎ	米 でん粉	ごま油	780 31.1	具をごはんにのせて、豚キムチ丼にして食べましょう。	
5/火		ごはん 豚肉と野菜のしょうが煮 けんちんしのだの煮付け じゃことひじきのふりかけ	牛乳	豚肉、はんぺん 豚肉、油揚げ まぐろ、かつお節	にんじん、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ	米 じゃが芋、こんにゃく、砂糖		780 31.6		
6/水		ごはん シャーレン豆腐 コーンしゅうまい(3) 青菜いため	牛乳	豚肉、えび、豆腐 たら ベーコン	にんじん、ねぎ にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ、たけのこ、きくらげ とうもろこし、玉ねぎ にんにく	米 砂糖、でん粉	菜種油 ごま油	799 33.4		
7/木		ごはん とり団子汁 厚焼き卵 切り干し大根の煮付け *お米のスイートポテト	牛乳	とり団子、生揚げ 卵 まぐろ	にんじん、ねぎ にんじん	えのきたけ、とうがん 切り干し大根	米 砂糖 お米のスイートポテト		837 31.5		
8/金	◆	麦ごはん 三根五菜みそ汁 ししゃもの天ぷら(3) きゅうりの甘酢和え	牛乳	みそ 油揚げ	にんじん、ねぎ、三つ葉	ごぼう、なす、もやし、キャベツ きゅうり、しょうが	米、麦 じゃが芋 小麦粉	菜種油 砂糖	799 26.3	重陽の節句の行事食です。長寿で有名な徳川家康の食事をイメージした特別献立です。	
11/月		わかめごはん 高野豆腐のそぼろ煮 いわしの梅煮 三色きんぴら	牛乳	わかめ、牛乳 豚肉、ちくわ、高野豆腐 いわし	にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ 梅	米 こんにゃく、砂糖、でん粉		818 35.6		
12/火		ごはん じゃが芋入り親子煮 レバー入り白ごまつくね(3) たくあん和え	牛乳	とり肉、かまぼこ、卵 とり肉、とりレバー	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、たくあん漬	米 じゃが芋、砂糖	ごま	827 30.6		
13/水		ごはん 枝豆と豚肉のケチャップ煮 かに玉 なし	牛乳	豚肉 卵、かに	にんじん、チンゲンサイ ねぎ	じゃが芋、とうもろこし、しめじ、枝豆 たけのこ、しいたけ なし	米 砂糖、でん粉	菜種油 砂糖、でん粉	756 29.2		
14/木	★	クロスロールパン パンプキンスープ ポークウインナー(3) フルーツゼリーミックス	牛乳	ベーコン ウインナー	にんじん、かぼちゃ、パセリ	玉ねぎ	パン じゃが芋	バター、ホワトルウ	891 30.3	常磐小学校のリクエストランチです。	
15/金	◎	そぼろ丼 (ごはん、そぼろ丼の具) とうがんとなすのみそ汁 ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	とり肉 生揚げ、みそ ベーコン	にんじん、さやいんげん にんじん、ねぎ	しょうが、切り干し大根 とうがん、なす ごぼう、枝豆	米 砂糖	ドレッシング	760 32.7	具をごはんにのせて、そぼろ丼にして食べましょう。ごぼうと枝豆のサラダは今月のかみかみ献立です。	
19/火	★	ごはん チャプチェ いかフライのレモンじょうゆ煮 寒天サラダ(野菜いっぱいドレッシング) *抹茶プリン	牛乳	牛肉、卵 いか	にんじん	にんにく、しょうが、しいたけ、ごぼう レモン とうもろこし、キャベツ、きゅうり	米 砂糖、春雨	ごま油、ごま 菜種油 ドレッシング	903 29.8	河合中学校のリクエストランチです。	
20/水		サンドイッチパンズパン コーンスープ スラッピージョー コールスローサラダ(コールスロードレッシング)	牛乳	ベーコン 牛肉、豚肉	にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、枝豆	米 パン	じゃが芋 砂糖、パン粉	バター、ホワトルウ ドレッシング	782 30.4	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
21/木		ごはん 肉じゃが ハンバーグのごまじょうゆかけ ゴーヤチャンプルー しそかつおぶりかけ	牛乳	牛肉 豚肉、とり肉 ベーコン、豆腐、卵、かつお節 かつおぶし	にんじん しそ	玉ねぎ、グリーンピース 玉ねぎ ゴーヤ	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖	ごま マヨネーズ ごま	873 34.7		
22/金	■	ごはん 五目煮 いわしの八丁みそ煮 野菜のえごまドレッシング和え	牛乳	豚肉、大豆、はんぺん 昆布 いわし、みそ	にんじん、さやいんげん にんじん、ほうれん草	キャベツ、もやし	米 じゃが芋、砂糖	えごま油	802 31.3	今月の食べて学ぼう献立です。野菜のえごまドレッシング和えには、太田油脂から寄付されたえごま油が使われています。	
25/月		ごはん チンゲンサイと豆腐の中華煮 焼きぎょうざ(3) もやしとメンマのいため物	牛乳	豚肉、豆腐 豚肉	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、たけのこ キャベツ	米 砂糖、でん粉	ごま、ごま油	836 33.2		
26/火		五目うどん (白玉うどん、五目うどんのつゆ) お好みはんぺん なすの豚肉あん 水まんじゅう	牛乳	とり肉、油揚げ 魚すり身 豚肉	にんじん、ねぎ あおさ	玉ねぎ、しいたけ、えのきたけ キャベツ しょうが、なす	米 白玉うどん でん粉	ごま油	786 32.4		
27/水		ごはん 夏野菜カレー おからサラダ(マヨネーズ) 冷凍みかん	牛乳	豚肉 ハム、おから	にんじん、かぼちゃ、トマト	玉ねぎ、なす 枝豆、とうもろこし みかん	米	カレールー マヨネーズ	818 25.2		
28/木		ごはん 八宝菜 肉団子の甘酢あん(3) もやしのナムル つぶアーモンド	牛乳	豚肉、いか、えび とり肉	にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ、キャベツ 玉ねぎ もやし、にんにく	米 でん粉	菜種油 ごま油 アーモンド	808 38.5		
29/金	◆	ごはん 月見汁 さばのおろし煮 きゅうりのごまじょうゆ和え 月見団子	牛乳	豚肉、豆腐 さば	にんじん、ねぎ	しいたけ、ごぼう 大根 きゅうり	米 里芋、でん粉	ごま、ごま油	878 31.7	十五夜の行事食です。	
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 食べて学ぼう献立 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 (材料の都合により、献立を変更する場合があります) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツを使用していません。									平均	816 30.9	給食回数 20回

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。

「防災給食」を体験しよう!

9月1日は「防災の日」にちなんで「防災給食」が出ます。地震などの災害時を想定して、備蓄品も活用した献立にしています。この機会に、友達と災害時の食事について考えたり、家族と食材の備蓄について話してみたりしてください。

【青のりツナポテト】

家庭によく備蓄されている食品(じゃが芋・ツナ缶・あおさ)で作れる料理を想定しました。

【救給カレー】

加熱しなくても食べられるレトルト食品です。ルーとごはんが混ぜられています。食物アレルギーにも配慮し、特定原材料等28品目を使用していません。

<防災給食の献立>



【魚肉ソーセージ】

個包装で、常温で保存することができ、非常食として備蓄しておくことにも適しています。

【米粉のクッキー】

食物アレルギーに配慮しています。

今日の
おすすめレシピ
野菜のえごま
ドレッシング和え
こちらから
QRコード