

給食献立表

令和 8年 8～9月 清水町立南中学校

給食回数 8月4回、9月19回

曜日	 献立	主な材料と体の中での働き						エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		【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	
8月	ご飯					精米		798kcal 14.6% 31.7% 2.6g
26	牛乳		牛乳					
	塩さば	さば						
(水)	キャベツのごま和え			人参　小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	
	生揚げと野菜の煮物	厚揚げ　鶏肉		人参	ごぼう	砂糖　さといも　こんにゃく		
27	背割りロールパン		脱脂粉乳			パン		798kcal 15.6% 42.9% 3.0g
	牛乳		牛乳					
(木)	ビーンズチリドッグ	豚肉　大豆		トマト　ピーマン	にんにく　しょうが　玉ねぎ	砂糖　片栗粉	米油	
	パンプキンポタージュ		牛乳	人参　かぼちゃ　パセリ	玉ねぎ	お米の薄力粉	オリーブ油　バター	
28	ご飯					精米		680kcal 15.8% 28.6% 2.8g
	牛乳		牛乳					
(金)	チンジャオロース	豚肉		ピーマン　赤ピーマン	にんにく　しょうが　たけのこ	砂糖　片栗粉	米油　ごま油	
	もやしとほうれん草のナムル			ほうれん草	もやし	砂糖	ごま　ごま油	
	わかめスープ		わかめ	人参	玉ねぎ　コーン　きくらげ		ごま油	
31	わかめ入りご飯		わかめ			精米　砂糖	ごま	706kcal 14.6% 31.7% 2.3g
	牛乳		牛乳					
(月)	さばのピリッと焼き	さば			しょうが			
	しらたき炒め		糸昆布	人参		しらたき　砂糖	ごま	
	豆腐と大根の味噌汁	豆腐　油揚げ　みそ		葉ねぎ	大根			
9月	ご飯					精米		706kcal 15.5% 23.6% 2.6g
1	牛乳		牛乳					
(火)	じゃが芋の味噌そぼろ煮	豚肉　大豆　みそ		人参　さやいんげん	たけのこ　玉ねぎ	じゃが芋　しらたき　砂糖	米油	
	野菜のからし和え			人参	キャベツ　もやし			
	手作りふりかけ	かつお節	昆布			砂糖	ごま	
2	背割りロールパン		脱脂粉乳			パン		700kcal 15.7% 33.7% 3.0g
	牛乳		牛乳					
(水)	スラッピージョー	豚肉		トマト	玉ねぎ	砂糖　パン粉	米油	
	ごぼうサラダ			人参	ごぼう　きゅうり　コーン		ノンエッグマヨネーズ　ごま	
	ポトフ	豚肉			しょうが　にんにく　大根　玉ねぎ　セロリー	じゃが芋		
3	ご飯					精米		715kcal 13.0% 30.6% 2.0g
	セルフひじきめしの具	油揚げ	ひじき	人参	ごぼう	砂糖	米油	
(木)	牛乳		牛乳					
	揚げ出し豆腐のおろし添え	揚げ出し豆腐			大根		米油	
	けんちん汁	豚肉　油揚げ　豆腐		人参	ごぼう　大根　根深ねぎ	さといも	ごま油	
4	ご飯					精米		723kcal 13.1% 29.1% 1.3g
	牛乳		牛乳					
(金)	アジ米粉パン粉フライ	あじ				米粉　米粉パン粉	米油	
	マセドアンサラダ				きゅうり　コーン	じゃが芋　砂糖	米油	
	キャベツのスープ	ベーコン　豆腐		人参　小松菜	キャベツ　玉ねぎ			
7	ご飯							706kcal 15.2% 30.1% 2.5g
	牛乳							
(月)	キャベツ入り平つくね	鶏肉			キャベツ	砂糖	ラード	
	小松菜のおひたし			小松菜	キャベツ		ごま	
	根っこ野菜の胡麻キムチ汁	豚肉　油揚げ　豆腐　みそ		小松菜　人参	白菜キムチ　大根　ぶなしめじ	じゃが芋	ごま　ごま油	
8	ご飯					精米		700kcal 14.1% 28.0% 2.9g
	牛乳		牛乳					
(火)	さばの味噌煮	さば　みそ			しょうが	砂糖		
	野菜の海苔和え		のり	人参　小松菜	白菜			
	豆腐のすまし汁	豆腐		人参　ほうれん草	大根　えのきたけ			
9	丸型パン		脱脂粉乳			パン		724kcal 14.4% 34.4% 3.0g
	牛乳		牛乳					
(水)	ハムチーズフライ	豚肉　鶏肉	チーズ		玉ねぎ	パン粉　小麦粉	米油	
	こんにゃく入りサラダ	わかめ　茎わかめ　昆布			キャベツ　コーン	こんにゃく　砂糖	ごま油	
	チキンとマカロニのスープ	鶏肉		人参　ほうれん草	玉ねぎ　しめじ	米粉マカロニ	米油	
10	ご飯					精米		727kcal 13.5% 22.9% 3.0g
	牛乳		牛乳					
(木)	ポークカレー	豚肉		人参　トマト　さやいんげん	しょうが　にんにく　玉ねぎ	じゃが芋	オリーブ油	
	静岡県産枝豆コロッケ				枝豆	じゃが芋　砂糖　パン粉　小麦粉	米油	
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー　赤ピーマン	キャベツ　コーン	砂糖	米油	

日曜日	献立	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
		【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	
11 (金)	中華麺					中華麺		674kcal 18.3% 25.5% 3.2g
	牛乳		牛乳					
	鶏卵入り醤油ラーメン	鶏肉 なんと うすら卵	わかめ	人参	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし 根深ねぎ	片栗粉	米油	
	ポークシュウマイ	豚肉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖 水あめ		
	もやしの塩だれ和え			人参	もやし キャベツ		ごま ごま油	
14 (月)	ご飯					精米		734kcal 15.2% 29.6% 2.1g
	牛乳		牛乳					
	栄養満点ひじきそばろ	鶏肉	ひじき	さやいんげん 赤ピーマン	根深ねぎ しいたけ しょうが	砂糖 片栗粉	ごま油	
	卵そばろ	鶏卵				砂糖	米油	
	具だくさんごま味噌汁	油揚げ みそ	わかめ	人参 小松菜	大根 根深ねぎ	じゃが芋	ごま	
15 (火)	黒糖入りロールパン		脱脂粉乳			パン 黒糖		757kcal 18.3% 35.1% 3.0g
	牛乳		牛乳					
	ラザニア	豚肉	牛乳 チーズ	トマト	にんにく 玉ねぎ セロリー	砂糖 ワンタン皮 小麦粉	オリーブ油 バター	
	野菜スープ	豚肉			しょうが にんにく 大根 玉ねぎ セロリー	じゃが芋		
16 (水)	ご飯					精米		700kcal 17.4% 23.1% 2.1g
	牛乳		牛乳					
	さばの照焼き	さわら			しょうが			
	野菜の磯香和え		のり	人参	もやし キャベツ		ごま	
	いも団子汁	豚肉 豆腐		人参 ほうれん草	大根 根深ねぎ	じゃが芋 片栗粉	ごま油	
17 (木)	丸型パン		脱脂粉乳			パン		695kcal 17.3% 33.9% 3.1g
	牛乳		牛乳					
	ハンバーグデミソース	鶏肉 豚肉		トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ	砂糖	ラード	
	スライスチーズ		チーズ					
	ほうれん草とコーンのソテー	ウィンナー		ほうれん草	コーン			
18 (金)	ミネストローネ	鶏肉		人参 トマト	にんにく 玉ねぎ セロリー	米粉マカロニ じゃが芋 砂糖	オリーブ油	698kcal 14.9% 24.0% 2.5g
	ご飯					精米		
	牛乳		牛乳					
	五目豆腐ハンバーグ	豆腐 鶏肉 おから		人参	にんにく しょうが 玉ねぎ	砂糖 片栗粉		
	五目さんびら	豚肉		人参 さやいんげん	ごぼう	しらたき	ごま ごま油	
24 (木)	味噌豆乳汁	豆腐 みそ 豆乳			白菜 大根 根深ねぎ	さといも		671kcal 18.4% 19.4% 2.4g
	ご飯					精米		
	牛乳		牛乳					
	豚肉と夏野菜の塩麹カレー炒め	豚肉		人参 トマト	玉ねぎ スズキニ キャベツ		米油	
	地元野菜の味噌汁	豆腐 油揚げ みそ	煮干し	オクラ	なす			
25 (金)	冷凍みかん				みかん			714kcal 15.5% 24.7% 2.6g
	うどん					うどん		
	牛乳		牛乳					
	あんかけ肉うどん汁	豚肉 なんと 油揚げ		人参	玉ねぎ ごぼう 根深ねぎ しいたけ	片栗粉	米油	
	さつま芋の天ぷら					さつま芋 お米の薄力粉	米油	
28 (月)	春雨の中華サラダ			人参	きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油	708kcal 15.2% 28.5% 2.8g
	ご飯					精米		
	牛乳		牛乳					
	麻婆大根	豚肉 大豆 豆腐 みそ		人参	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ たけのこ 大根 根深ねぎ	片栗粉	米油 ごま油	
	きょうざ	豚肉 豚脂		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	砂糖 小麦粉	米油	
29 (火)	もやしのナムル			人参	もやし キャベツ		ごま ごま油	730kcal 14.6% 31.8% 2.3g
	クファージュシー	豚肉 さつま揚げ		人参 葉ねぎ	ごぼう しいたけ	精米	米油	
	牛乳		牛乳					
	鶏肉とシビルのスープ	鶏肉 豆腐		人参 小松菜	とうがん			
	サーターアングダー	鶏卵				薄力粉 黒糖	米油	
30 (水)	リンゴチップ入ロールパン		脱脂粉乳		りんご	パン		700kcal 17.3% 38.7% 2.5g
	牛乳		牛乳					
	タンドリーチキン	鶏肉		トマト	にんにく			
	ポテトと野菜のソテー				キャベツ コーン	じゃが芋	米油	
	野菜たっぷりスープ	ウィンナー		人参 小松菜 ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ			

※ 料理にどのような食材が使われているか分かるように、横列で表示しています。
※ 都合により、献立内容を変更させていただく場合があります。