



9月

# 学校給食献立表

令和4年  
呉市立安浦中学校

月日	献立名	主に体をつくる食品・	主に体の調子をととのえる食品	主にエネルギーなる食品	I単位 - たんぱく質
1日 (木)	豚肉となすのつけ汁うどん 牛乳 夏の天ぷら三種盛り	牛乳 豚肉 ししゃも ちくわ	なす 玉ねぎ にんじん しめじ ねぎ かぼちゃ	うどん 白ごま ごま油 天ぷら粉 油	712 27
2日 (金)	パン パン サイコロステーキ サマー☆ソテー レタスとトマトのスープ 千稔ぶどう園さんのぶどう	牛乳 牛肉 ベーコン	りんご 小松菜 もやし ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン とうもろこし レタス 玉ねぎ トマト ぶどう	パン ドライパン 三温糖 油	729 29
5日 (月)	ごはん 牛乳 筑前煮 ジャがいもの酢の物	牛乳 鶏肉 ひらてん 生揚げ ハム	ごぼう れんこん たけのこ さやいんげん こんにゃく 干しいたけ きゅうり にんじん	米 油 三温糖 じゃがいも	709 26
6日 (火)	ごはん 牛乳 マーボー猪豆腐 スパイシーポテトビーンズ	牛乳 猪肉 豆腐 みそ 大豆	玉ねぎ にんじん にら 干しいたけ しょうが にんにく	米 三温糖 でんぷん ごま油 小麦粉 じゃがいも 油	845 33
7日 (水)	親子丼 牛乳 なすの涼伴	牛乳 鶏肉 卵	玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ なす 赤ピーマン 白ねぎ にら	米 三温糖 ごま油	739 28
8日 (木)	ごはん 牛乳 さわらの利休焼き 切干大根の炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 さわら ひらてん わかめ 豆腐 油揚げ みそ	切干大根 にんじん 干しいたけ さやいんげん かぼちゃ 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	米 油 白ごま 三温糖	766 34
9日 (金)	リッチパン 牛乳 手作り肉だんこのトマト煮込み お月見ポンチ	牛乳 鶏肉	玉ねぎ しょうが にんじん 枝豆 ピーマン とうもろこし トマト みかん パイン 黄桃 パナナ	リッチパン でんぷん 油 ジャがいも 三温糖 白玉だんご	795 27
12日 (月)	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐 チゲ鍋風豚汁	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	大根 しめじ えのきだけ にんじん ねぎ しょうが にんにく 白菜キムチ 白菜 ごぼう 玉ねぎ 白ねぎ こんにゃく	米 でんぷん 油 ごま油	779 26
13日 (火)	ごはん 牛乳 ミヌダル ゴーヤチャンプルー もずく汁 一口黒糖	牛乳 豚肉 ツナ 豆腐 卵 削り節 もずく	にがうり もやし にんじん 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	米 三温糖 黒ごま 油 黒砂糖	740 32
14日 (水)	ごはん 牛乳 赤魚の煮付け 磯香和え みそ汁	牛乳 赤魚 ちりめんいりこ のり わかめ 油揚げ みそ	しょうが きゃべつ もやし にんじん 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	米 三温糖 白ごま じゃがいも	739 31
15日 (木)	豚玉どんぶり 牛乳 瀬戸内さっぱりサラダ	牛乳 豚肉 卵 凍り豆腐 ちりめんいりこ ツナ	玉ねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ きゃべつ きゅうり レモン	米 三温糖 春雨 マヨネーズ	717 28
16日 (金)	セサミパン 牛乳 鶏肉のバーベキューソースかけ ツナサラダ 豆乳コーンスープ	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐	りんご にんにく きゃべつ きゅうり にんじん 玉ねぎ とうもろこし ほうれん草	パン 白ごま 黒ごま でんぷん 油 三温糖	792 34
20日 (火)	あなごめし 牛乳 ひじきの白和え 沢煮椀	牛乳 あなご 豆腐 ひじき みそ 豚肉	枝豆 にんじん こんにゃく ごぼう 大根 玉ねぎ えのきだけ 白ねぎ	米 三温糖	701 29
21日 (水)	チキンカレー 牛乳 チーズサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ ハム	玉ねぎ にんじん 黄ピーマン なす トマト ピーマン 枝豆 きゃべつ きゅうり	米 ジャがいも 油 三温糖	727 24
22日 (木)	ごはん 牛乳 ホキの黄金焼き 即席漬け 元気汁	牛乳 ほき 塩昆布 凍り豆腐 油揚げ ちりめんいりこ みそ	にんじん きゃべつ きゅうり 玉ねぎ ねぎ	米 マヨネーズ ごま油 白ごま ジャがいも	737 27
26日 (月)	ハヤシライス 牛乳 ひじきのごまマヨサラダ	牛乳 猪肉 ひじき ツナ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ きゃべつ きゅうり	米 油 三温糖 マヨネーズ 白ごま	836 26
27日 (火)	ごはん 牛乳 豚レバーのカラフル和え すまし汁	牛乳 豚レバー みそ わかめ 豆腐	にんじん ピーマン 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	米 でんぷん じゃがいも 油 三温糖	865 27
28日 (水)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ゆかり漬け かきたま汁	牛乳 さば みそ 卵 わかめ	きゃべつ もやし にんじん 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	米 三温糖 でんぷん	713 33
29日 (木)	じゃこまぜごはん 牛乳 ココロ塩焼き鳥 なめこ汁	牛乳 ちりめんいりこ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん とうもろこし ピーマン 白ねぎ なめこ 大根 玉ねぎ ねぎ	米 油 白ごま	719 33
30日 (金)	チーズパン 発酵乳 豚しゃぶのドレッシングサラダ ヘルシースープ	チーズ 豚肉 ベーコン 発酵乳	にんにく きゅうり きゃべつ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ セロリー	パン スパゲティー 三温糖 ごま油 じゃがいも	747 25

※ 物資の都合上、献立を変更することがあります。

夏休みが終わり、いよいよ2学期がはじまりました。  
蒸し暑い日々が続きますが、「早寝・早起き・朝ごはん」の  
「生活リズム」を整えて、毎日を元気に過ごしましょう！

早寝



朝ごはん

早起き



2日(金) 川尻産のぶどうが登場！

川尻の千稔ぶどう園で、大切に大切に  
育てられたぶどうが登場します！  
秋の味覚を堪能しましょう！



9月27日に指定の口座より、  
諸費と一緒に引き落とし  
します。残高の確認をお  
願いたします。

今月の給食費

1・2年 300(円)×20(回)=6000(円)  
3年 300(円)×18(回)=5400(円)

