

令和5年度 8・9月 予定献立

塩竈市立玉川中学校

| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | | |
|------|---|--|----|--|-------------------------------------|--------------------------------------|---|---------------------------------------|--|
| 8/24 | 木 | 背割りソフトパン | ○ | 夏野菜のミネストローネ ウインナー イタリアンサラダ | 牛乳,ベーコン,ロング フランクフルト,ハム | パン,じゃがいも,三温 糖 | 玉ねぎ,にんじん,キャベツ, ズッキーニ,トマト,ブロッコ リ- ,きゅうり,とうもろこし | 790 kcal 27.4 g 38.0 g 3.5 g | |
| 25 | 金 | ご飯 | ○ | 豚キムチ汁 焼きビーフン 冷凍みかん | 牛乳,豚肉,豆腐 | ごはん,じゃがいも,こ んにやく,油,ビーフン, ごま油 | しめじ,もやし,白菜,キムチ, 長ねぎ,にんじん,キャベツ, 青ピーマン,椎茸,みかん | 779 kcal 25.5 g 18.8 g 2.3 g | |
| 28 | 月 | メロンパン | ○ | ラピオリスープ ペンネナポリタン ミニゼリー (すりおろしりんご) | 牛乳,ハム | パン,じゃがいも,マカ ロニ,油 | 玉ねぎ,白菜,にんじん, ピーマン,赤ピーマン | 813 kcal 27.0 g 28.3 g 2.3 g | |
| 29 | 火 | ご飯 | ○ | のりふりかけ 花麩のすまし汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め | 牛乳,卵,豚肉,絹揚げ, みそ | ごはん,でん粉,花麩, 油,三温糖 | ほうれん草,椎茸,えのき, ピーマン,キャベツ,にん じん | 801 kcal 29.6 g 29.2 g 2.7 g | |
| 30 | 水 | 横割り丸パン | ○ | コーンチャウダー 照り焼きハンバーグ ポイルキャベツ | 牛乳,ベーコン,チーズ, ハンバーグ | パン,じゃがいも,油 | にんじん,玉ねぎ,マッシュ ルム,ほうれん草,とうもろ こし,キャベツ | 770 kcal 28.4 g 29.7 g 3.3 g | |
| 31 | 木 | ご飯 | ○ | わかめと油揚げの味噌汁 鯖の味噌煮 ほうれん草のおかか和え | 牛乳,豆腐,油揚げ,み そ,鯖,ちくわ,かつお | ごはん,じゃがいも | だいこん,長ねぎ,ほうれ ん草,もやし,にんじん | 804 kcal 33.7 g 24.8 g 2.7 g | |
| 9/1 | 金 | ご飯 | ○ | 白玉団子汁 五目厚焼き卵 肉入りきんぴら | 牛乳,鶏肉,油揚げ,豚肉 | ごはん,白玉団子,油,こ んにやく,三温糖,ごま 油,ごま | 白菜,だいこん,にんじん, 椎茸,長ねぎ,ごぼう | 763 kcal 27.2 g 18.4 g 1.7 g | |
| 4 | 月 | ご飯 | ○ | もやしの坦々風スープ シュウマイ (3個) きゅうりのめんまあえ ボンデーナツ (チョコ) | 牛乳,豚肉,豆腐,みそ, しゅうまい | ごはん,油,ごま油,ボン デーナツ | キャベツ,にんじん,玉ね ぎ,小松菜,もやし,きゅう り,メンマ | 807 kcal 26.2 g 25.4 g 2.1 g | |
| 5 | 火 | チョコチップパン | ○ | 肉団子の春雨スープ ポテトソテー | 牛乳,肉団子,豚肉 | パン,春雨,じゃがいも, 油 | 白菜,もやし,にんじん,椎 茸,えのき,長ねぎ,にん くの芽 | 810 kcal 25.6 g 32.7 g 2.6 g | |
| 6 | 水 | ご飯 | ○ | なすの味噌汁 ネギ塩豚肉丼 果物(梨) | 牛乳,豆腐,油揚げ,み そ,豚肉 | ごはん,じゃがいも,油, ごま,ごま油 | なす,玉ねぎ,もやし,長ね ぎ,レモン,梨 | 771 kcal 30.2 g 25.1 g 2.5 g | |
| 7 | 木 | 4時間授業 給食・お弁当なしで下校 (市教研) | | | | | | | |
| 8 | 金 | ご飯 | ○ | 卵スープ チャプチェ ミニゼリー (洋梨) | 牛乳,卵,鶏肉,豆腐,豚 肉,みそ | ごはん,でん粉,油,春 雨,三温糖,ごま油,ごま | チンゲンサイ,にんじん, 長ねぎ,玉ねぎ,椎茸,にら | 764 kcal 31.5 g 18.8 g 2.0 g | |
| 11 | 月 | ミルクパン | ○ | 白菜とベーコンのスープ ミートオムレツ 笹かまとブロッコリーのガーリック炒め | 牛乳,ベーコン,ミート オムレツ,さきかまぼ こ | パン,じゃがいも,オ リーブ油 | 白菜,玉ねぎ,にんじん,ブ ロccoli | 776 kcal 30.0 g 34.6 g 3.1 g | |
| 12 | 火 | ご飯 | ○ | 麻婆豆腐 春雨サラダ | 牛乳,豆腐,豚肉,みそ, ハム | ごはん,油,三温糖,でん 粉,春雨,ごま油,ごま | にんじん,玉ねぎ,にら,椎 茸,キャベツ,きゅうり,も やし | 826 kcal 29.8 g 22.5 g 2.8 g | |
| 13 | 水 | ソフトパン | ○ | ブラウンシチュー ツナサラダ りんごゼリー | 牛乳,豚肉,まぐろ | パン,油,じゃがいも | にんじん,玉ねぎ,マッシュ ルム,キャベツ,きゅうり,と うもろこし | 780 kcal 29.3 g 30.9 g 4.2 g | |
| 14 | 木 | ご飯 | ○ | わかめスープ ピピンパ (豚ひき肉炒め) ピピンパ (ナムル) ベビーチーズ | 牛乳,豆腐,豚肉,チーズ | ごはん,油,三温糖,ごま 油 | 白菜,にんじん,玉ねぎ,ほ うれん草,もやし | 774 kcal 32.8 g 27.4 g 1.7 g | |
| 15 | 金 | 【市新人大会応援献立】 ご飯 | ○ | 味噌けんちん汁 ヒレカツ フレンチサラダ | 牛乳,豆腐,油揚げ,み そ,豚肉 | ごはん,じゃがいも,こ んにやく,油,フレンチ ドレッシング | だいこん,にんじん,ごぼ う,長ねぎ,キャベツ,きゅ うり,とうもろこし | 833 kcal 28.6 g 26.3 g 2.9 g | |
| 16 | 土 | 市新人大会 (1・2学年・・・お弁当の有無は部活毎にご確認ください。 / 3学年・・・お弁当の日) | | | | | | | |
| 19 | 火 | 振替休業日 (市新人大会) | | | | | | | |
| 20 | 水 | お弁当の日 (市新人大会予備日) | | | | | | | |
| 21 | 木 | 食パン | ○ | クリームゴールド ふるさと給食☆洋風おでん マカロニサラダ | 牛乳,ウインナー,さつ ま揚げ,笹かまぼこ,ハ ム | パン,クリームゴール ド,こんにやく,三温糖, マカロニ | キャベツ,だいこん,にん じん,玉ねぎ,きゅうり | 830 kcal 28.7 g 35.7 g 3.5 g | |
| 22 | 金 | ご飯 | ○ | せんべい汁 ふるさと給食☆かつおの南蛮漬け ゆかり和え | 牛乳,鶏肉,もも,油揚げ, かつお | ごはん,でん粉,薄力粉, 油,三温糖 | 白菜,だいこん,にんじん,ご ぼう,長ねぎ,青ピーマン,玉 ねぎ,キャベツ,もやし | 784 kcal 33.4 g 21.2 g 2.4 g | |
| 25 | 月 | 背割りソフトパン | ○ | チリコンカン マカロニスープ フロズンヨーグルト | 牛乳,豚肉,レンズまめ, ひよこ豆,ベーコン, ヨーグルト | パン,油,マカロニ,じゃ がいも | 玉ねぎ,キャベツ,にんじ ん,えのき | 811 kcal 30.2 g 30.2 g 2.5 g | |
| 26 | 火 | ご飯 | ○ | ふさと給食☆おさかなカレー 白玉入りフルーツカクテルゼリー | 牛乳,まぐろ | ごはん,じゃがいも,油, 白玉団子,ゼリー | にんじん,玉ねぎ,桃,パ ン,みかん | 832 kcal 25.4 g 17.4 g 2.4 g | |
| 27 | 水 | バターロール | ○ | コンソメスープ アンサンブルエッグ バックケチャップ カラフルソテー | 牛乳,ベーコン,アンサ ンブルエッグ,ウイン ナー | パン,じゃがいも,バ ター | キャベツ,にんじん,玉ね ぎ,しめじ,とうもろこし, ブロッコリー | 768 kcal 25.9 g 33.7 g 3.1 g | |
| 28 | 木 | ご飯 | ○ | 野菜の味噌スープ 鶏そぼろ シューアイス (バナナ) | 牛乳,豚肉,みそ,鶏肉 | ごはん,油,三温糖,でん 粉,シューアイス | キャベツ,玉ねぎ,にんじ ん,もやし,えのき,とうも ろこし | 775 kcal 35.4 g 19.5 g 1.6 g | |
| 29 | 金 | お弁当の日 (合唱コンクール) | | | | | | | |

※都合により献立が変更になる場合があります。