

令和元年9月 学校給食献立表

中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 あかのかま 赤の仲間 ちやくにくになる 血や肉になる	黄の仲間 きのかま 黄の仲間 わつやちからのもとになる 熱や力の元になる	緑の仲間 みどりのかま 緑の仲間 からだのちやうしをたのめる 体の調子を整える	調味料 ちやうりやう 調味料
2月	ごはん		あじフライ	あぶら		
	肉じゃが	○	豚肉、みそ	じゃがいも、こんにやく、砂糖	玉葱、にんじん、いんげん	しょうゆ、みりん、酒、だし
	野菜のナムル			ごま、ごま油	もやし、にんじん、ぜんまい、こまつな	しお、こしょう
3火	ごはん		ぎょうざ			
	厚揚げのカレー炒め	○	厚揚げ、鶏肉、みそ	砂糖、かたくり粉	玉葱、にんじん、いんげん	しょうゆ、酒、カレー粉
	ポテトサラダ		ハム	じゃがいも、マヨネーズ	人参、コーン、グリーンピース、きゅうり	
5木	ゆかり			米、麦		ゆかり
	麦ごはん		とんかつ	あぶら、(小麦粉、パン粉)		
	豆腐とわかめの味噌汁	○	豆腐、わかめ、煮干し、みそ		玉葱、こまつな、にんじん	
	ブロッコリー卵サラダ		卵	フレンチドレッシング	ブロッコリー、きゅうり、しめじ	
6金	ごはん		さばの味噌煮			
	つるつるパスタスープ	○	ベーコン	野菜マカロニ	モロヘイヤ、玉葱、にんじん	鶏ガラスープ、しお
	たこの酢物		たこ、わかめ	砂糖	きゅうり	酢、しお
10火	ごはん		ハンバーグ	砂糖	マッシュルーム	デミグラスソース
	卵スープ	○	こんにやく寒天、たまご	かたくり粉	きくらげ、こまつな、にんじん	鶏ガラスープ、しょうゆ、しお
	スパゲティサラダ		ハム	スパゲッティ、マヨネーズ	きゅうり	しお、こしょう
	ふりかけ					ふりかけ
11水	ごはん		さわら、みそ	砂糖		みりん
	南瓜煮	○	昆布	こんにやく、砂糖	かぼちゃ、にんじん、玉葱	だし、しょうゆ、みりん、酒
	ピーマンのツナ和え		ツナ	砂糖	ピーマン、コーン、もやし	ボン酢
12木	ごはん		鶏肉	あぶら、かたくり粉、ごま油、砂糖	玉葱、ねぎ、にんにく、しょうが	酢、水
	豚汁	○	豚肉、豆腐、煮干し、みそ	さつまいも、こんにやく	ごぼう、にんじん、ねぎ	
	五目和え		ハム、わかめ	はるさめ、砂糖、ごま油	黄ピーマン、きゅうり、きくらげ	しょうゆ、しお
13金	ごはん		白身魚、卵	マヨネーズ	玉葱、にんじん	しお
	白玉のっぺい	○	鶏肉、煮干し	こんにやく、さといも、白玉	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん
	春菊のおかか和え		かつお節	砂糖	しゅんぎく、もやし、えのきたけ	しょうゆ
	お月見大福			大福		
17火	高菜		卵	米、ごま油、ごま	たかな漬、にんじん	しょうゆ、しお
	ごはん		わかさぎ天ぷら	あぶら		
	ラビオリスープ	○	ラビオリ		キャベツ、にんじん、玉葱、こまつな	しお、コンソメ、しょうゆ
	大根サラダ		ハム	和風ドレッシング	だいこん、きゅうり	
18水	ごはん		鶏肉	ごま	しょうが	酒、しょうゆ、みりん
	切干大根煮	○	大豆、油揚げ、煮干し	砂糖	切干大根、れんこん、にんじん、こまつな	しょうゆ、酒
	竹輪サラダ		ちくわ	マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、いんげん	
	みかんゼリー			みかんゼリー		
19木	ミルクパン		ミートオムレツ	砂糖	トマトピューレ	ケチャップ
	シチュー	○	豆乳、鶏肉	じゃがいも	しいたけ、しめじ、玉葱、にんじん、チンゲン菜	シチューの素
	ハムひじきサラダ		ハム、ひじき	フレンチドレッシング	アスパラガス、コーン	
20金	ごはん		メンチカツ(合びき肉)	あぶら	(キャベツ)	
	ウィンナーとポテトのスープ	○	ウィンナー、ひよこ豆	じゃがいも	玉葱、にんじん、ほうれんそう	しょうゆ、コンソメ、しお
	中華和え		卵	はるさめ、砂糖、ごま油	もやし、きゅうり	しょうゆ、酢
24火	ごはん		しゅうまい(合びき肉)			
	ごぼうとたけのこの中華炒め	○	鶏ひき肉、高野豆腐	こんにやく、砂糖、ごま油、ごま	ごぼう、にんじん、たけのこ、チンゲン菜	しょうゆ
	ほうれん草のアーモンド和え		卵	アーモンドスライス、砂糖	ほうれんそう、キャベツ	しょうゆ
25水	ごはん		いわしハンバーグ	かたくり粉	玉葱	だし、しょうゆ、酒、みりん
	麻婆茄子	○	合びき肉、みそ	砂糖、かたくり粉	なす、にんじん、玉葱、にんにく	しょうが、しょうゆ、トウバンジャン
	きやべつの塩昆布和え		昆布		キャベツ、きゅうり、枝豆	しお
26木	ごはん		鶏肉	レモン焼きオイル(あぶら)		
	がんもの五目煮	○	がんも	こんにやく、砂糖	れんこん、ごぼう、にんじん、しいたけ、いんげん	しょうゆ、みりん、酒、だし
	ブロッコリーののり和え		のり	砂糖	ブロッコリー、ほうれんそう	しょうゆ
	ふりかけ					ふりかけ
27金	ごはん		白身魚	てんぷら粉、あぶら		しお、こしょう
	コンソメスープ	○	肉団子		大根、人参、こまつな	コンソメ、しょうゆ、しお
	昆布サラダ		昆布、ビーンズミックス、ツナ	和風ドレッシング	しめじ、にんじん、れんこん	
30月	ごはん		えびカツ	あぶら		
	冬瓜と豆腐の鶏くず煮	○	鶏ひき肉、豆腐、煮干し	砂糖、かたくり粉	とうがん、しょうが	しょうゆ、しお
	南瓜のサラダ			マヨネーズ	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、干しぶどう	
<p>★はし、スプーンは持ってきてください。 ★材料入荷の都合などで、献立の変更がある場合があります。ご了承ください。 ★マヨネーズは、卵不使用マヨ風ソースを使用しています。 ★2学期より「天ぷら粉」は卵無しを使用しています。</p>					<p>中学生基準値 熱量 830kcal タンパク質 27.6g 脂質 22.7g</p>	<p>今月の平均 熱量 824kcal タンパク質 29.0g 脂質 23.5g</p>