

8月 9月給食予定献立表

行事 欠食	日 (曜日)	献立名	主な食品と体内でのはたらき		
			おもに体の組織をつくる (赤の食品) たんぱく質・無機質	おもにエネルギーとなる (黄の食品) 炭水化物・脂肪	おもに体の調子を整える (緑の食品) ビタミン
	28 水	牛乳 みそぞうすい コロッケ もやし炒め 果物	牛乳 豚肉 ひじき みそ かまぼこ 糸削り	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	人参 きゃべつ 小松菜 椎茸 にはら もやし オレンジ
	29 木	牛乳 スパゲティーミートソース オムレツ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 牛肉 レバー 卵 ツナ わかめ	スパゲティー 砂糖 油	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく トマト マッシュルーム ホーレン草 きゃべつ 胡瓜
	30 金	牛乳 五穀ごはん へちまと卵のみそ汁 魚の照り焼き 青菜の和え物	牛乳 大豆 卵 豆腐 みそ さば	米 麦 ひえ あわ アマランサス ごま 砂糖 ごま油	へちま 椎茸 生姜 小松菜 人参 胡瓜 もやし
	2 月	牛乳 胚芽パン ニードルコンソメスープ ハンバーグのソースかけ チーズ ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 卵 チーズ ハム	パン スパゲティー マヨネーズ ごま ドレッシング 砂糖	人参 玉ねぎ きゃべつ パセリ 胡瓜 ブロッコリー
	3 火	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 春雨の酢の物	牛乳 豚肉 ハム	米 麦 じゃが芋 こんにゃく 油 砂糖 春雨 ごま ごま油	人参 玉ねぎ 生姜 いんげん 椎茸 胡瓜
	4 水	牛乳 沖縄そば(めん・そば汁) うじら豆腐 きゃべつのゆずドレ和え 果物	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 すり身 ひじき しらす干し 青豆 卵 ツナ	めん 油 砂糖 ドレッシング	椎茸 ねぎ 生姜 木くらげ きゃべつ 人参 もやし 胡瓜 コーン 果物
	5 木	牛乳 もちきびごはん 冬瓜のお汁 いり豆腐 果物	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 豚肉 卵	米 もちきび 油	冬瓜 人参 山東菜 椎茸 にはら 果物
	6 金	牛乳 ひじきごはん 魚そーめん汁 じゃがバター茶巾 ゴーヤーの和え物	牛乳 豚肉 ひじき 魚そーめん 卵 鶏肉	米 麦 油 じゃが芋 バター コールスロー マヨネーズ	人参 ごぼう 椎茸 インゲン ねぎ 苦瓜 胡瓜 コーン
村陸 代休 全中学	9 月	牛乳 コッペパン 麦のポタージュスープ スクランブルエッグ コールスロー 果物	牛乳 鶏肉 生クリーム 脱脂粉乳 白花・大福豆 卵 ハム むき枝豆	パン 麦 じゃが芋 コーン 油 小麦粉 バター コールスロー 砂糖	人参 玉ねぎ パセリ コーン きゃべつ 胡瓜 アスパラガス 果物
	10 火	牛乳 麦ごはん わかめスープ 肉みそ ナムル 果物	牛乳 わかめ ハム 豚肉 牛肉 大豆 みそ 卵	米 麦 ごま ごま油 砂糖	椎茸 人参 長ねぎ 竹の子 玉ねぎ 生姜 にんにく 小松菜 もやし 果物
	11 水	牛乳 麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮 いんげんのごまドレ和え 果物	牛乳 豚肉 大豆 グリンピース 厚揚げ	米 麦 でん粉 油 ごま ドレッシング	冬瓜 人参 椎茸 木くらげ 生姜 いんげん 胡瓜 果物
	12 木	牛乳 山菜ごはん かき玉みそ汁 南瓜サンドフライ なます	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼ こ 卵 豆腐 わかめ みそ 豚肉	米 麦 ごま 油 でん粉 小麦粉 パン粉 砂糖	山菜 椎茸 人参 長ねぎ 大根
	13 金	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 野菜の和え物 お月見ポンチ	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 みそ	米 麦 ごま油 でん粉 油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ 長ねぎ にはら 椎茸 竹の子 木くらげ 生姜 にんにく 胡瓜 もやし
	17 火	牛乳 もずく丼(麦ごはん・もずく丼の具) えのきと豆腐のお汁 果物	牛乳 もずく 豚肉 かまぼこ 卵 豆腐	米 麦 でん粉 油	人参 玉ねぎ 小松菜 赤ピーマン きゃべつ にんにく えのき茸 山東菜 果物
地区陸 喜中 山中 仲中	18 水	牛乳 チキンピラフ コーンスープ サイコロサラダ	牛乳 鶏肉 ウインナー 豚肉 グリンピース ひよこ豆 白豆・大福 豆 ハム むき枝豆	米 麦 バター 油 小麦粉 でん粉 じゃが芋 マヨネーズ	人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン パセリ 胡瓜
地区陸 安中 恩中	19 木	牛乳 わかめごはん へちまのみそ汁 魚フライ 小松菜のごま和え	牛乳 わかめ 卵 豆腐 みそ あじ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 ごま マヨネーズ	へちま 椎茸 小松菜 もやし 胡瓜
山校	20 金	牛乳 スパゲティーナポリタン 豆のコロッケ 千切りアーモンド入りサラダ 果物	牛乳 ウインナー ハム 白花豆 脱脂粉乳	スパゲティー バター じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 油 アーモンド	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム 小松菜 胡瓜 コーン 果物
	24 火	牛乳 麦ごはん じゃが芋のみそ汁 魚のごまみそかけ 千切りイリチャー	牛乳 油揚げ みそ さば 昆布 豚肉 かまぼこ	米 麦 じゃが芋 ごま 砂糖 こんにゃく 油	しめじ にはら 切干大根 人参
	25 水	牛乳 もちきびごはん 梅みそ アーサ汁 チャンプルー	牛乳 みそ 糸削り アーサ はんぺん 豆腐 かまぼこ ツナ	米 もちきび ごま 砂糖 油	梅肉 人参 きゃべつ もやし にはら
	26 木	牛乳 ポークカレーライス (麦ごはん・カレールー) ひじきのツナ和え	牛乳 豚肉 ひじき ツナ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 バター 油 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく 生姜 りんご 胡瓜 小松菜 レモン
	27 金	牛乳 キムチごはん 春雨スープ ちくわ入りごま和え 芋くず天ぷら	牛乳 豚肉 ベーコン ハム 卵 ちくわ	米 麦 油 春雨 でん粉 砂糖 ごま ごま油 さつま芋 芋くず	人参 白菜 ねぎ 小松菜 冬瓜 長ねぎ ホーレン草 もやし
安校 仲校 恩校	30 月	牛乳 麦ごはん きのこのお汁 焼き魚の甘醤油かけ こんにゃく炒め	牛乳 豆腐 わかめ 鮭 ハム	米 麦 砂糖 でん粉 こんにゃく ごま油 油	しめじ 椎茸 えのき茸 人参 小松菜 コーン 生姜