

## 8.9月学校給食献立表

月	日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 熱や力になる	I 食卓たり葉酸摂 エキスゼリー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食物繊維
						食材・食品名			

2学期の給食は、8月31日から始まります。



【お知らせ】

★3年生 修学旅行のため、19,20,21日は給食はありません。

★2年生 校外学習のため、20日は給食がありません。

## ★21日(木)は

「インド」にちなんだ給食です。

★29日(金)は「お月見献立です。

敬老の日

19	火	ごはん	牛乳 アジフライ ゆかり和え 豚汁	牛乳・あじフライ・豚肉・九谷味噌	きゅうり・キャベツ・にんじん・赤しそ・玉ねぎ・ごぼう・ねぎ・小松菜	ご飯・さつま芋・油	776 26.7 18.8
20	水	米粉パン	牛乳 オムレツ なすとトマトのパスタ コンソメスープ いちごマーガリン	牛乳・オムレツ・ベーコン・鶏肉	玉ねぎ・なす・にんにく・トマト・キャベツ・にんじん・しめじ・パセリ	米粉パン・スパゲッティ・オリーブ油・三温糖・じゃが芋・いちごジャム・マーガリン	780 30.1 28.7
21	木	ターメリックライス	牛乳 キーマカレー カチュンバル風サラダ ヨーグルト	牛乳・豚ひき肉・牛ひき肉・大豆・チーズ・ひよこ豆・ヨーグルト	玉ねぎ・セロリー・にんじん・トマト・きゅうり・ににく・生姜・とうもろこし・レモン	麦ご飯・バター・油・カレールー・オリーブ油・三温糖	866 30.9 26.7
22	金	ごはん	牛乳 焼きギョウザ 海藻サラダ 麻婆豆腐	牛乳・ギョウザ・海藻・豚ひき肉・木綿豆腐	キャベツ・きゅうり・にんじん・生姜・ににく・玉ねぎ・たけのこ・ねぎ	ご飯・白いりごま・白すりごま・油・三温糖・片栗粉・ごま油	789 30.2 25.2
25	月	ごはん	牛乳 きびなごのサクサク揚げ 切干大根の炒め煮 なめこの赤だし汁 しそ味ひじきのり	牛乳・きびなごフライ・さつま揚げ・木綿豆腐・九谷味噌・赤味噌・ひじき	切干大根・にんじん・さやいんげん・なめこ・玉ねぎ・ねぎ	ご飯・油・三温糖	774 27.5 19.8
26	火	麦飯	牛乳 イカうずら卵の中華丼 ワンタンスープ	牛乳・豚肉・いか・うずら卵・ベーコン	玉ねぎ・にんじん・たけのこ・白菜・青梗菜・生姜・ねぎ	麦ご飯・油・片栗粉・ごま油・ワンタン	785 29.6 22.7
27	水	胚芽パンズ	牛乳 照り焼きハンバーグ 野菜ソテー ホット	牛乳・ハンバーグ・ウインナー	キャベツ・小松菜・しめじ・大根・にんじん・ブロッコリー・玉ねぎ・生姜	胚芽パンズ・三温糖・片栗粉・油・じゃが芋	784 32.6 30.4
28	木	ごはん	牛乳 甘辛チキン きゅうりのしょうゆ漬け あさり入りちゃんぽん麺	牛乳・鶏肉・豚肉・あさり・なると	きゅうり・玉ねぎ・生姜・ににく・にんじ・もやし・キャベツ・ねぎ	ご飯・ごま油・白いりごま・チャンポン麺・油・片栗粉・三温糖	776 33.9 18.0
29	金	ごはん	牛乳 赤魚の竜田揚げ こぶ和え お月見団子汁 お月見デザート(ザリー)	牛乳・赤魚・昆布・鶏肉	キャベツ・にんじん・大根・生姜・えのきたけ・ねぎ	ご飯・小麦粉・片栗粉・油・白いりごま・もち・お月見デザート(ブルーベリー・リンゴゼリー)	783 27.5 17.3

## 【お知らせ】

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名・食品名はアレルゲンを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、根上中学校までご連絡ください。