



令和2年8月学校給食献立予定表

中学校

日曜日	主食	牛乳	献立	体を作る 〈赤〉	体の調子を整える 〈緑〉	熱や力のもとになる 〈黄〉
3月	白飯	○	鶏肉のごま衣揚げ 海藻サラダ 豆腐スープ	牛乳 鶏肉 海そう ベーコン 絹豆腐	しょうが ブロッコリー きゅうり にんじん レモン果汁 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	白飯 米粉 でんぷん ごま油 三温糖 ごま油
4火	麦飯	○	ビーフカレーライス フルーツカクテルゼリー	牛乳 牛肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご みかん パイナップル 黄桃 パナナ	麦飯 油 ジャがいも バター 小麦粉 カレールウ サイダーゼリー カクテルゼリー
5水	白飯	○	いかのチリソース 五目ラーメン	牛乳 いか天ぷら 豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし にんじん キャベツ きくらげ ねぎ	白飯 油 三温糖 でんぷん 中華めん ごま油
6木	ミルクロール	○	ヒレカツサンド キャベツソテー コーンチャウダー	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 生クリーム	キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	ミルクロール 小麦粉 パン粉 油 オリーブ油 ジャがいも バター 米粉
7金	ターメリックライス	○	ウインナーのトマトピラフ お豆のスープ りんごと乳酸菌ゼリー	ウインナー 鶏肉 大豆	玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマト しめじ 白菜 パセリ	ターメリックライス オリーブ油 さつまいも りんごと乳酸菌ゼリー
24月	白飯	○	ポークシューマイ チャブチェ たまごの中華スープ	牛乳 豚肉シューマイ 牛肉 木綿豆腐 卵	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん たら キムチ 玉ねぎ 小松菜	白飯 油 春雨 三温糖 ごま ごま油
25火	麦飯	○	キーマカレー フルーツ梨ゼリー	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト りんご ミックスフルーツ (パイナップル 黄桃 りんご)	麦飯 油 ジャがいも バター 小麦粉 カレールウ 梨ゼリー ナタデココ
26水	白飯	○	さばのごまみそ焼き 切干大根のおひたし 豆腐のみそ汁	牛乳 さば みそ 木綿豆腐 うす揚げ わかめ	しょうが 小松菜 切干大根 にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	白飯 三温糖 ごま ごま油
27木	バターロール	○	フライドチキン 野菜サラダ キャロットポタージュ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	にんにく にんじん キャベツ ブロッコリー きゅうり レモン果汁 玉ねぎ パセリ	バターロール でんぷん 米粉 油 三温糖 オリーブ油 ジャがいも バター
28金	わかめ麦ご飯	○	大豆と小魚のごまからめ 肉豆腐 シェインマスカット	牛乳 大豆 かえり煮干し 豚肉 焼き豆腐	にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが シェインマスカット	わかめ麦飯 でんぷん 油 ごま 三温糖 水あめ
31月	白飯	○	酢豚 中華スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン にんじん もやし チンゲンサイ	白飯 米粉 でんぷん 油 三温糖 ごま油



簡単おかずレシピ

★たっぷり野菜ココット（4人分）

<材料>

たまご 4個 しょうゆ 大さじ 1
 玉ねぎ 1/3個 塩コショウ 少々
 にんじん 1/4本 スライスチーズ 4枚
 キャベツ 2枚 ケチャップ 適宜
 ツナ 50g



<作り方>

- ①千切りにした野菜、ツナ、しょうゆ、塩コショウをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ②耐熱容器に①を入れて中央をくぼませて、卵を割り入れる。
- ③つまようじで黄身に穴を2~3カ所入れ、チーズをのせる。
- ④電子レンジで3~4分加熱する。お好みでケチャップをそえる。

ツナと卵を入れることで苦手な野菜が食べやすくなる上に、チーズをのせることでカルシウムもとることができます。

★ごぼうとひじきのピリ辛煮（4人分）

<材料>

ごぼう 1本 しょうゆ 大さじ 2
 にんじん 1/3本 みりん 大さじ 1
 干しひじき 15g 豆板醤 小さじ 1/2
 サラダ油 適量 ごま 小さじ 2
 さとう 大さじ 1



<作り方>

- ①ごぼうはさがきにして水につけてあくを取る。
- にんじんは千切りにする。
- ②ひじきは水につけてもどしておく。
- ③なべに油を熱し、野菜とひじきを炒める。
- ④③に調味料を入れて、炒めながら煮る。

作り置きして、ごはんやめん類の上にのせたり、ゆで大豆にまぜたり、卵でとじたりとアレンジが自由自在です。

