

令和2年
9月

給食予定献立表

中学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの (赤)	からだの調子を整える (緑)	体を動かす 熱や力になるもの (黄)
1	火	わかめ麦ご飯	○	カレイの竜田揚げ ガーリックポテト めった汁	牛乳 カレイ ベーコン 鶏肉 木綿豆腐 みそ	しょうが コーン にんにく パセリ ごぼう にんじん 大根 ねぎ	わかめ麦ご飯 でんぷん 米粉 油 じゃがいも バター
2	水	麦飯	○	ビビンバ 卵サンラータン	牛乳 牛肉 鶏肉 絹豆腐 卵	にんにく 切干大根 にんじん 小松菜 もやし 玉ねぎ たけの こ ねぎ	麦飯 油 三温糖 ごま油 ごま でんぷん
3	木	米粉パン	○	鶏肉のバーベキューソース 野菜ソテー コンソメスープ 型抜きチーズ	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ	しょうが にんにく トマト もやし 小松菜 コーン にんじ ん 玉ねぎ キャベツ パセリ	米粉パン 三温糖 オリーブ油 じゃがいも
4	金	白飯	○	豚肉のみそ炒め わかめとワンタンのスープ アイス	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 わかめ	しょうが にんにく 干しい たけ にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし えのきたけ	白飯 油 三温糖 でんぷん ご ま油 ワンタン アイス
7	月	白飯	○	さばのごまみそ焼き たくあん和え 鶏肉と厚揚げの煮物	牛乳 さば みそ 鶏肉 厚揚げ 昆布	しょうが キャベツ たくあん にんじん 大根	白飯 三温糖 ごま 里いも
8	火	金時草すし飯	○	金時草の卵そぼろすし 五目うどん	牛乳 鶏ひき肉 大豆 卵 豚肉 うす揚げ	しょうが 玉ねぎ にんじん 枝 豆 干しいたけ 小松菜	金時草すし飯 三温糖 米粉う どん
9	水	白飯	○	たらへのピリ辛ソース 青菜のソテー 豚汁	牛乳 たら 豚肉 みそ	しょうが ねぎ キャベツ 小松 菜 にんじん 大根 白菜	白飯 でんぷん 米粉 油 三温 糖 オリーブ油 さつまいも
#	木	ミルクロール	○	セルフチキンカツバーガー タルタルソース 添え野菜 キャロットポター ージュ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン 生クリーム	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ パセリ	ミルクロール 小麦粉 パン粉 油 タルタルソース 三温糖 オリーブ油 じゃがいも 米粉
#	金	白飯	○	ミートボールのケチャップか らめ 春雨スープ ヨーグルト	牛乳 鶏豚肉団子 鶏肉 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ マッシュ ルーム トマト ピーマン もやし チンゲンサイ	白飯 三温糖 でんぷん 油 春 雨
#	月	白飯	○	にんじんシューマイ 中華和え ジャージャン豆腐	牛乳 にんじんシューマイ 牛ひき肉 豚ひき肉 厚揚げ	きゅうり キャベツ もやし にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけの こ ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 油 でん ぷん
#	火	麦飯	○	ビーフカレーライス フルーツピオーネゼリー	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 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ ぶどうゼ リー
#	水	白飯	○	鮭の塩麹焼き ひじきとごぼうのきんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳 鮭 鶏肉 ひじき さつま 揚げ うす揚げ みそ	しょうが ごぼう にんじん 玉ねぎ 小松菜	白飯 油 三温糖 ごま油 ごま じゃがいも
#	木	ミルク長コッ ペ	○	はちみつマーガリン かぼちゃのミートグラタン ブロッコリーサラダ コンソメジュリアン	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 チーズ ベーコン	玉ねぎ ピーマン かぼちゃ ブロッコリー コーン にんじ ん えのきたけ キャベツ パセリ	ミルク長コッペ はちみつマーガリン オリー ブ油 ドレッシング
#	金	白飯	○	豚肉の揚げからめ キャベツのごま和え 卵とわかめのみそ汁	牛乳 豚肉 絹豆腐 みそ わかめ 卵	しょうが にんじん 小松菜 キャベツ 玉ねぎ ねぎ	白飯 でんぷん 油 三温糖 ご ま
#	水	白飯	○	だし巻き卵 ごぼうサラダ 豚肉のすき焼き煮	牛乳 だし巻き卵 豚肉 焼き豆 腐	ごぼう きゅうり コーン にんじん えのきたけ 白菜 ね ぎ	白飯 三温糖 ごま ドレッシン グ
#	木	バターロール	○	鶏肉の香草チーズパン粉焼き スパゲティナポリタン 野菜スープ	牛乳 鶏肉 チーズ ウインナー 野菜スープ	にんにく ハジル パセリ 玉ね ぎ トマト ピーマン 大根 にんじ ん しめじ キャベツ	バターロール パン粉 オリー ブ油 三温糖 スパゲティ
#	金	白飯	○	いわしのかば焼き 磯香和え 豚肉と里芋のみそ汁	牛乳 いわしのり 豚肉 厚揚 げ みそ	しょうが 小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 三温 糖 水あめ ごま 里いも
#	月	白飯	○	ししゃものカリカリフライ 炒めビーフン 五目スープ	牛乳 ししゃものカリカリフ ライ 牛肉 鶏肉	にんにく しょうが 干しい たけ たけのこ にんじん なら 玉ね ぎ	白飯 油 ビーフン 三温糖 ご ま ごま油
#	火	バターライス (麦あり)	○	チキンコンソメピラフ ポイル粗挽きウインナー あさりのミネストローネ	牛乳 鶏肉 ウインナー あさり 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム 赤ピーマン 枝豆 にんじん トマト パセリ	バターライス(麦あり) 油 じゃがいも
#	水	白飯	○	鶏肉の照り焼き くきわかめのサラダ 大根と里いものカレーそぼろ 煮	牛乳 鶏肉 くきわかめ 豚ひき 肉	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 しょうが 大根	白飯 三温糖 水あめ でんぷん オリーブ油 里いも カレール ウ