

令和3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)
31	火	麦飯		キーマカレー ブロッコリーサラダ シャインマスカット	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 フルーツチャツネ りんご ブロッコリー キャベツ コーン シャインマスカット	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ 三温糖 オリーブ油
1	水	白飯		さけふりかけ 豆入り酢豚 わかめスープ	牛乳 さけふりかけ 豚肉 大豆 絹豆腐 わかめ	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん ピーマン 白菜 ねぎ	白飯 米粉 でんぷん 油 三温糖 ごま油
2	木	キャロットパン		セルフポークメンチカツサンド ごぼうサラダ クラムチャウダー	牛乳 豚メンチカツ あさり ベーコン 生クリーム	ごぼう きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ ブロッコリー	キャロットパン 油 三温糖 ごま ドレッシング じゃがいも 米粉 バター
3	金	白飯		あじのさんが焼き 牛肉とピーマンの炒め物 呉汁 国産和梨ゼリー 千葉県メニュー	牛乳 あじ入りさんが 牛肉 鶏肉 木綿豆腐 豆乳 大豆 みそ	しょうが キャベツ 赤ピーマン ピーマン ごぼう 大根 にんじん 生しいたけ ねぎ	白飯 三温糖 水あめ でんぷん オリーブ油 梨ゼリー
6	月	白飯		豚肉のみそ炒め トックスープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん キャベツ ピーマン もやし チンゲンサイ みかん	白飯 油 三温糖 でんぷん ごま油 トック
7	火	麦飯		ビビンバ コーンかき卵スープ	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 えのきたけ コーン ねぎ	麦飯 油 三温糖 ごま油 ごま
8	水	白飯		えびのピリ辛ソース きゅうりの香り漬け 豚汁	牛乳 えびフリッター 豚肉 うす揚げ みそ	にんにく ねぎ 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン きゅうり にんじん しょうが ごぼう 大根	白飯 油 三温糖 でんぷん ごま油 さつまいも
9	木	ミルクロール		チキンのガーリックステーキ きのことズッキーニのトマトパスタ コンソメジュリアン	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム ズッキーニ にんじん 大根 キャベツ パセリ	ミルクロール オリーブ油 三温糖 スパゲティ
10	金	白飯		ささかまぼこの香り揚げ 磯香和え 江戸っ子煮	牛乳 ささかまぼこのり 牛肉 大豆 高野豆腐 昆布	パセリ 小松菜 キャベツ にんじん たけのこ	白飯 ごま 天ぷら粉 油 三温糖
13	月	白飯		春巻き 海藻サラダ 豚骨ラーメン	牛乳 春巻 海そう 豚肉	キャベツ コーン きゅうり にんにく きくらげ にんじん もやし ねぎ	白飯 油 三温糖 中華めん ごま油 ごま
14	火	白飯		プルコギ丼 もずくと卵のスープ ももヨーグルト	牛乳 豚肉 高野豆腐 糸かまぼこ もずく 卵 ももヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ りんご えのきたけ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま でんぷん ごま油
15	水	白飯		大豆とさつまいものごまからめ 大根と厚揚げのカレー煮	牛乳 大豆 かえり煮干し 鶏肉 厚揚げ	にんじん 大根 チンゲンサイ	白飯 でんぷん さつまいも 油 三温糖 水あめ ごま カレールウ
16	木	ミルク長コップ		アップルジャム いか天のレモンソース ラタトゥユ レタスのスープ	牛乳 いか天ぷら ベーコン 鶏肉	レモン果汁 にんにく 玉ねぎ トマト なす ズッキーニ ピーマン にんじん えのきたけ レタス	ミルク長コップ りんごジャム 油 三温糖 水あめ でんぷん オリーブ油
17	金	白飯		さばの照り焼き きんぴらごぼう なめこ豆腐のみそ汁	牛乳 さば 鶏肉 絹豆腐 うす揚げ みそ	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 玉ねぎ 大根 なめこ 小松菜	白飯 油 三温糖 ごま油
21	火	金時草すし飯		牛肉と卵の金時草すし 里芋汁 月見だんご お月見メニュー	牛乳 牛肉 ひじき 卵 うす揚げ みそ	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 玉ねぎ 大根 小松菜	金時草すし飯 油 三温糖 ごま 里いも 月見だんご
22	水	白飯		豚肉のしょうがみそだれ 切り干し大根の炒り煮 けんちん汁	牛乳 豚肉 みそ さつま揚げ 鶏肉 木綿豆腐	しょうが 切干大根 にんじん 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ ねぎ	白飯 三温糖 でんぷん 油 ごま ごま油
24	金	白飯		いわしのかば焼き キャベツの浅漬け じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 いわし 塩昆布 厚揚げ わかめ みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 白菜 ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 水あめ ごま じゃがいも
28	火	麦飯		ポークカレーライス 梨のフルーツゼリー和え	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん パイナップル 黄桃 梨	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ 梨ゼリー
29	水	白飯		ヤンニョムチキン ブロッコリーサラダ とうがんと糸寒天の卵スープ	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 糸寒天 卵	しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん とうがん 干しいたけ ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 ごま油 三温糖 オリーブ油
30	木	バターロール		プレーンオムレツ マセドアンドレッシングサラダ ミネストローネ	牛乳 オムレツ ベーコン 大豆	きゅうり にんじん コーン にんにく セロリー 玉ねぎ トマト フルーツチャツネ ブロッコリー	バターロール じゃがいも ドレッシング オリーブ油

