

9月

## 3つの食品群別献立表

中学校

能美市立辰口学校給食センター

日	曜	こんだて表	材 料 名		
			(赤) 血や肉になる	(黄) 力やエネルギーになる	(緑) 体の調子を整える
8/31	金	キーマカレー ブロッコリーサラダ ウインナー	鶏肉 豚肉 大豆 チーズ 牛乳 ウインナー	麦飯 油 じゃがいも カレールウ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん ブロッコリー コーン きゅうり
3	月	牛乳 白飯 高野豆腐のオイスター炒め 中華コーン卵スープ ぶどう	牛乳 豚肉 高野豆腐 卵	白飯 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ 巨峰 たけのこ水煮 青赤黄ピーマン きくらげ えのきたけ コーン チンゲン菜
4	火	牛乳 金時草のそぼろずし きゅうりとおくらのサラダ のっぺい汁	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 木綿豆腐	金時草ずし飯 油 ごま ドレッシング 片栗粉	しょうが たまねぎ 枝豆 きゅうり おくら ごぼう 大根 にんじん 干しいたけ ねぎ
5	水	牛乳 米粉パン イカフリッター ジャーマンポテト ミネストローネ	牛乳 いかフリッター ベーコン 鶏肉	米粉パン 油 じゃがいも レンズ豆 マカロニ	たまねぎ パセリ にんにく セロリ にんじん トマト水煮
6	木	牛乳 白飯 さばのみそ焼き 磯香あえ 厚揚げの旨煮	牛乳 さば のり 豚肉 厚揚げ みそ	白飯 砂糖 片栗粉	小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ こんにやく いんげん
7	金	牛乳 おにぎり 焼きとり 冷やしうどん ジョアマスカット	牛乳 鶏肉 わかめ ジョアマスカット	鮭おにぎり・昆布おにぎり (小1～4年は鮭おにぎり1個) 片栗粉 米粉うどん	しょうが にんじん きゅうり たまねぎ
10	月	運 動 会 代 休			
11	火	牛乳 カレーライス フルフルゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ マスカットゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご みかん パイナップル 黄桃
12	水	牛乳 胚芽パンズ ロースト チキン ブロッコリーサラダ じゃがいものミルクスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	胚芽パンズ ドレッシング 油 じゃがいも 米粉 バター	しょうが にんにく ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん しめじ パセリ
13	木	牛乳 白飯 赤魚の揚げ煮 五目きんぴら なめこのみそ汁	牛乳 赤魚 牛肉 木綿豆腐 みそ	白飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん いんげん なめこ ねぎ
14	金	牛乳 白飯 枝豆シューマイ バンサンスー ジャージャン豆腐	牛乳 枝豆シューマイ 豚肉 厚揚げ	白飯 春雨 砂糖 ごま油 油 片栗粉	きゅうり キャベツ にんじん しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 ねぎ
18	火	牛乳 ピピンパ 卵スープ	牛乳 牛肉 絹豆腐 卵 わかめ	麦飯 油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	にんにく 切干大根 にんじん 小松菜 もやし たまねぎ 干しいたけ ねぎ
19	水	牛乳 コップパン いちごジャム 鶏肉のトマトソース アーモンド サラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉	コップパン いちごジャム 片栗粉 油 砂糖 アーモンド ドレッシング じゃがいも	にんにく セロリ トマト水煮 ブロッコリー きゅうり コーン たまねぎ にんじん キャベツ
20	木	牛乳 白飯 和風ハンバーグ 大豆の磯煮 めった汁	牛乳 ハンバーグ ひじき 大豆 さつま揚げ 豚肉 みそ	白飯 砂糖 片栗粉 油 ごま油 さつまいも	しょうが ねぎ にんじん こんにやく いんげん 大根 たまねぎ えのきたけ ねぎ
21	金	牛乳 白飯 さんまのかば焼き たくあん和え お月見汁 お月見デザート	牛乳 さんま 青のり 薄揚げ	白飯 片栗粉 油 砂糖 ごま もち 十五夜デザート	しょうが キャベツ きゅうり たくあん漬け ごぼう にんじん 白菜 ねぎ
25	火	牛乳 白飯 手作りひじきふり かけ 鶏と大豆の揚げからめ 小松菜のみそ汁	牛乳 ひじき しらす干し 大豆 鶏肉 薄揚げ みそ	白飯 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 油	たまねぎ にんじん ピーマン 小松菜 大根 ねぎ
26	水	牛乳 ミルクロール 鮭のマスタドソテー 秋なすのトマ トハネ コンソメジュリアン	牛乳 鮭 ヨーグルト 豚肉 牛肉 大豆	ミルクロール ペンネ 油 レンズ豆 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん なす トマト水煮 えのきたけ もやし キャベツ
27	木	牛乳 中華丼 えびのチリソース きゅうりの中華漬	牛乳 豚肉 えび	麦飯 油 砂糖 片栗粉 ごま油	たまねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ水煮 チンゲン菜 にんにく しょうが ねぎ きゅうり
28	金	牛乳 白飯 焼きさばのごまだ れ 梅しそ和え 厚揚げとわか めのみそ汁 羽二重もち	牛乳 さば 厚揚げ わかめ みそ	白飯 砂糖 片栗粉 ごま じゃがいも 羽二重もち	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ ねぎ

