



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
30	金	牛乳 ポークジンジャーピラフ ごぼうサラダ じゃがいものミルクスープ ルビーロマン	牛乳 豚肉 ベーコン	バターライス 油 三温糖 ドレッシング じゃがいも バター 米粉 生クリーム	にんにく しょうが コーン 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん ごぼう きゅうり パセリ ルビーロマン
2	月	牛乳 白飯 れんこんシューマイ パンサンスー マーボー豆腐	牛乳 れんこんシューマイ 牛豚ひき肉 大豆 木綿豆腐	白飯 春雨 三温糖 ごま油 でんぶん	きゅうり キャベツ 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
3	火	牛乳 わかめ麦ご飯 鶏肉のごまだれ 磯香あえ 沢煮椀	牛乳 鶏肉 のり 豚肉	わかめ麦ご飯 三温糖 水あめ でんぶん ごま	小松菜 白菜 にんじん ごぼう 大根 たけのこ しいたけ みつば
4	水	牛乳 白飯 ししゃものかりかりフライ かぼちゃのそぼろ煮 なめこのみそ汁 かつおごまふりかけ	牛乳 ししゃもかりかりフライ 豚ひき 肉 厚揚げ みそ かつおごまふりか け	白飯 三温糖 でんぶん 油	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 大根 なめこ 小松菜
5	木	牛乳 バターロール イカフリッター ブロッコリーサラダ ポークビーンズ	牛乳 いかフリッター 豚肉 大豆	バターロール ドレッシング 油 じゃがいも	ブロッコリー コーン にんにく しょう が 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ
6	金	牛乳 白飯 さばのみそ焼き 小松菜の炒め物 かきたま汁	牛乳 さば 白みそ みそ ベーコン 絹豆腐 わかめ 卵	白飯 三温糖 油 でんぶん	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん えのきたけ 玉ねぎ
9	月	牛乳 白飯 三味焼き たくあんあえ 肉豆腐	牛乳 さつま揚げ 豚肉 焼き豆腐	白飯 三温糖 ごま油 ごま	ねぎ しょうが にんにく キャベツ たくあん にんじん 玉ねぎ
10	火	牛乳 ポークカレーライス 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 合わせるゼリー ナタデココ	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
11	水	牛乳 白飯 酢豚 コーン中華スープ	牛乳 豚肉 絹豆腐 糸かまぼこ	白飯 米粉 でんぶん 油 三温糖	しょうが 玉ねぎ たけのこ ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン 干しいたけ にんじん えのきたけ コーン チンゲンサイ
12	木	牛乳 米粉パン オムレツ ラタトゥユ コンソメスープ キャンディチーズ	牛乳 プレーンオムレツ ベーコン 鶏肉 チーズ	米粉パン オリーブ油 じゃがいも	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 キャベツ
13	金	牛乳 ゆかり玄米ご飯 鮭の塩麹焼き れんこんサラダ いもっ子汁 お月見団子 お月見メニュー	牛乳 鮭 鶏肉	玄米ゆかりご飯 三温糖 ドレッシン グ ごま 里いも お月見団子	しょうが れんこん きゅうり にんじん コーン ごぼう 白菜 ねぎ
17	火	牛乳 ピピンパ ワンタンスープ ナッツと魚	牛乳 牛肉 卵 豚肉 小魚	麦飯 油 三温糖 ごま油 ごま ワンタン アーモンド	にんにく 切干大根 小松菜 もやし 干しいたけ にんじん ねぎ 白菜
18	水	牛乳 白飯 さんまのしょうがだれ きんぴら みそ汁	牛乳 さんま さつま揚げ 絹豆腐 薄揚げ みそ わかめ	白飯 三温糖 水あめ でんぶん 油 ごま油 ごま	しょうが ごぼう にんじん えのきたけ 玉ねぎ ねぎ
19	木	牛乳 胚芽パン 鶏肉のバーベキューソース 添え野菜 クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 あさり ベーコン	胚芽パンズ でんぶん 米粉 油 三温糖 じゃがいも バター 生クリーム	玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり にんじん
20	金	牛乳 白飯 豚ヒレカツ 小松菜のスタミナ炒め めった汁 ラグビーチーズ ラグビーワールドカップ 応援メニュー	牛乳 豚ヒレカツ ベーコン 鶏肉 みそ チーズ	白飯 オリーブ油 さつまいも 油	にんにく 玉ねぎ コーン 小松菜 大根 にんじん ねぎ
24	火	牛乳 金時草のそぼろずし 冷やしうどん	牛乳 鶏ひき肉 わかめ	金時草ずし飯 三温糖 ごま 米粉うどん ごま油	しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ 枝豆 きゅうり
25	水	牛乳 白飯 豚肉のみそ炒め おもちのすまし汁 ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	白飯 油 三温糖 でんぶん ごま油 煮込みもち	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 大根 えのきたけ ねぎ
26	木	牛乳 ミルクロール フライドチキン わかめサラダ 人参ポタージュ	牛乳 鶏肉 わかめ ベーコン	ミルクロール でんぶん 米粉 三温糖 ごま油 油 じゃがいも バター 生クリーム	にんにく キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ パセリ
27	金	牛乳 白飯 えびのチリソースからめ 中華漬 八宝菜	牛乳 えびフリッター あさり 豚肉	白飯 油 三温糖 でんぶん ごま油	玉ねぎ きゅうり しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ 白菜 チンゲンサイ
30	月	牛乳 白飯 小いわしフライ 白菜と水菜の梅しそあえ れんこんと厚揚げの煮物 栗のムース 国体開催！ 茨城県メニュー	牛乳 小いわしフライ 鶏肉 厚揚げ	白飯 三温糖 油 里いも ごま油 栗のムース	白菜 きゅうり 水菜 にんじん しょうが れんこん ごぼう 梅しそ

8月30日(金)の給食に、ルビーロマンが出ます。ぶどう農家の14年間の研究の末できた、国内品種トップレベルの粒の大きさと、甘くてジューシーなルビーロマン。石川県が生んだ素晴らしい食材を知るいい機会として、貴重なルビーロマンを味わって地元への関心を深めましょう。