



8, 9月分予定献立表



日(曜) ☆カロリー-kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
8月30日	牛乳	牛乳
	ごはん	米 強化米
☆711 ◎30.9	四川マーボー豆腐	豆腐 豚肉 豚レバー しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ たけのこ 油 ごま油 酒 砂糖 しょうゆ 黒ソース 赤みそ トウバンジャン でん粉 たら 中華スープ さんしょう粉
	荳わかめのチョナムル	荳わかめ 緑豆もやし えのきたけ コーン しょうゆ 砂糖 にんにく ごま油 酢 パプリカ粉 レッドペッパー フチドリッ
	冷凍みかん	みかん
9月2日	牛乳	牛乳
	ごはん	米 強化米
☆724 ◎28.6	いわしの薬味ソースかけ	いわし でん粉 油 ねぎ 砂糖 しょうゆ みりん レッドペッパー 酢
	さつま汁	鶏肉 ごぼう こんにゃく だいこん にんじん さつまいも ねぎ 自然だし 赤みそ 白みそ 油
	ゆかり和え	キャベツ 食塩 きゅうり ゆかり フチドリッ
3(火)	牛乳	牛乳
☆766 ◎26.5	北本トマトカレー	豚肉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん じゃがいも トマトピューレ トマト アップルソース ウスターソース デミグラスソース 小麦粉 油 バター カレー粉 甘ロカレ粉 チーズ 食塩 しょうゆ 赤ワイン 鶏がら スープストック ケチャップ 炒めオニオン パプリカ粉 ガラムマサラ 白こしょう カレールイス
	トマトライス	米 強化米 チンタン トマトジュース 食塩
	小松菜とわかめのサラダ	こまつな きゅうり コーン わかめ にんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 食塩
	梨	梨
4(水)	牛乳	牛乳
☆732 ◎24.8	冷やしサラダうどん	うどん まぐろ油揚げ 緑豆もやし にんじん ねぎ わかめ めんつゆ
	竹輪とかぼちゃの天ぷら	ちくわ かぼちゃ 小麦粉 鶏卵 食塩 ごま 油
	手作りコーヒーゼリー	インスタントコーヒー 砂糖 アガー 生クリーム
5(木)	給食は、ありません。	
6(金)	牛乳	牛乳
☆794 ◎30.3	冷やし中華	中華麺 油 ハム 緑豆もやし 錦糸卵 きゅうり 冷やし中華スープ
	お好み揚げ	にんじん キャベツ たまねぎ 酒 えび あさり 紅しょうが 小麦粉 あおのり 食塩 油 かつお節 お好み焼きソース
	手作りコーヒーゼリー	インスタントコーヒー 砂糖 アガー 生クリーム
9(月)	牛乳	牛乳
	わかめごはん	米 強化米 麦 炊き込みわかめ
☆704 ◎31.2	ほっけ一夜干し	ほっけ一夜干し
	重陽の節句汁	鶏肉 こんにゃく ごぼう にんじん だいこん ねぎ 豆腐 油揚げ しょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし) 油 かまぼこ
	菊花和え	こまつな 緑豆もやし 菊のり しょうゆ
	芋ようかん	芋ようかん
	9月9日は、重陽の節句です。重陽の節句は、別名「菊の節句」とも呼ばれます。無病息災を願って、菊の花をいただきます。	
10(火)	牛乳	牛乳
☆761 ◎29.4	馬宮新米びかびかごはん	米(馬宮産) 強化米
	生揚げとなすのみそ炒め(うすら卵)	なす 油 生揚げ 砂糖 しょうゆ うすら卵 豚肉 たまねぎ たけのこ ねぎ たら しょうが にんじん 和風だし 砂糖 酒 京桜みそ でん粉
	ごま酢和え	こまつな キャベツ 緑豆もやし にんじん しょうゆ 砂糖 酢 食塩 ごま フチドリッ
11(水)	牛乳	牛乳
☆714 ◎27.6	ごはん	米 強化米
	鉄火味噌	大豆 西京みそ 京桜みそ 黒砂糖 みりん
	肉じゃが	豚肉 にんじん じゃがいも しらたき 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 自然だし 食塩 たまねぎ さやいんげん 油 和風だし
	海藻サラダ	海藻ミックス だいこん きゅうり 食塩 にんじん コーン ごま油 砂糖 酢 しょうゆ ごま フチドリッ
12(木)	牛乳	牛乳
☆703 ◎28.8	セルフバーガー(子供パン)	子供パン
	(ハムエッグ)	鶏卵 ハム 食塩 白こしょう
	(スライスチーズ)	チーズ トマトケチャップ
	じゃがペースープ	ベーコン じゃがいも たまねぎ しめじ 油 鶏がら 食塩 白こしょう こまつな スープストック
	コールスローサラダ	キャベツ 食塩 にんじん コーン 砂糖 酢 油 白こしょう 卵不使用マヨネーズ フチドリッ
13(金)	牛乳	牛乳
☆781 ◎33.6	ソイ丼	大豆 豚肉 ベーコン にんじん ごぼう 青ピーマン さやいんげん 油 砂糖 カレールウ しょうゆ みりん カレー粉
	麦ごはん	米 麦 強化米
	磯香和え	こまつな 緑豆もやし ひじき みりん しょうゆ のり フチドリッ

日(曜) ☆1材料 -kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
	手作り杏仁豆腐	アガー 砂糖 牛乳 もも缶 パイン缶 みかん缶
17(火)	牛乳	牛乳
☆819 ◎26.4	さんまの蒲焼き丼	さんま でん粉 油 しょうゆ みりん 砂糖
	麦ごはん	米 麦 強化米
	月見団子汁	さといも にんじん こまつな だいこん ねぎ 鶏肉 食塩 しょうゆ 昆布 かつお節 酒 白玉もち
	うま塩キャベツ	キャベツ きゅうり 食塩 にんじん にんにく ごま油 昆布茶 黒こしょう ごま のり フチドリッ
9月17日は、「中秋の名月」です。サトイモや白玉団子をいれた「月見団子汁」をいただきます。		
18(水)	牛乳	牛乳
☆756 ◎29.9	スーラータンメン(卵)	油 しょうが にんにく 豚肉 にんじん たけのこ 鶏がら たまねぎ キャベツ 干しいたけ 鶏卵 黒こしょう 食塩 しょうゆ 酢 トウバンジャン でん粉 宝湯 ラー油 スーフストック
	ホット中華麺	中華めん
	フラワーチップ	さつまいも 油 砂糖 はちみつ しょうゆ
	小松菜ナムル	こまつな 緑豆もやし にんにく ごま油 砂糖 しょうゆ レッドペッパー 中華スープ ごま フチドリッ
19(木)	牛乳	牛乳
☆785 ◎30.5	肉もっそ	米 強化米 しょうゆ 酒 豚肉 にんじん えのきたけ ごぼう しらたき 豆腐 砂糖 油 えだまめ
	きびなごサクサク揚げ	きびなごサクサク揚げ 油
	うちこみ汁	うどん 鶏肉 だいこん にんじん ごぼう じゃがいも 干しいたけ 油揚げ 葉ねぎ 白みそ 煮干し(だし)
	冷凍みかん	みかん
毎月19日は、食育の日です。食育の日には、郷土料理や世界の料理を紹介しています。今月は、「香川県の郷土料理」です。		
20(金)	牛乳	牛乳
☆701 ◎31.8	かりかり梅ごはん	米 強化米 酒 カリカリ梅 食塩 えだまめ こんぶだし うすくちしょうゆ
	豆腐そぼろ煮	豆腐 豚肉 しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 油 砂糖 しょうゆ 自然だし でん粉 ごま油 酒 みりん グリンピース
	ごまドレッシングサラダ	キャベツ きゅうり 食塩 緑豆もやし にんじん 砂糖 酢 ごま油 しょうゆ ごま フチドリッ
24(火)	牛乳	牛乳
☆708 ◎26.0	なすのアラビアータ	にんにく とうがらし オリーブ油 鶏肉 トマトピューレ たまねぎ なす スッキーニ しめじ ホールトマト トマト オレガノ 食塩 白こしょう スーフストック レッドペッパー 砂糖
	スパゲティ	スパゲッティ 油
	こんにゃくサラダ	こんにゃく きゅうり だいこん 食塩 コーン たまねぎ 酢 油 砂糖 しょうゆ 白こしょう フチドリッ
	フルーツ白玉(梨)	みかん缶 パイン缶 もも缶 白玉もち 梨 レモン
25(水)	牛乳	牛乳
☆710 ◎29.3	勝つ丼	自然だし 砂糖 しょうゆ みりん たまねぎ でん粉 鶏卵 グリンピース 鶏肉 食塩
	麦ごはん	米 麦 強化米
	豚カツ	豚ヒレカツ 油
	小松菜とわかめのお浸し	わかめ キャベツ にんじん こまつな しょうゆ 酒 和風だし ごま フチドリッ
26(木)	牛乳	牛乳
☆703 ◎34.1	秋の香りご飯	米 強化米 もち米 酒 油 和風だし 食塩 にんじん さつまいも 鶏肉 しめじ 油揚げ みりん しょうゆ
	ホキ竜田揚げ	ほき竜田揚げ 油
	豚汁	豚肉 豆腐 ごぼう にんじん じゃがいも こんにゃく だいこん ねぎ 油 白みそ 赤みそ 自然だし 一味唐辛子
	ピリ辛きゅうり	きゅうり 食塩 にんじん 砂糖 しょうゆ ごま油 酢 レッドペッパー フチドリッ
27(金)	牛乳	牛乳
☆759 ◎28.5	豆入りストロガノフ	油 豚肉 セロリー にんじん たまねぎ 大豆 しめじ 炒めオニオン 赤ワイン テミグラスソース トマトピューレ スーフストック 食塩 白こしょう ローリエ粉 ハヤシルウ 生クリーム
	麦ごはん	米 麦 強化米
	サワーベジタブル	キャベツ きゅうり 食塩 にんじん コーン だいこん 油 酢 レモン果汁 砂糖 白こしょう フチドリッ
	ヨーグルト	ヨーグルト
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。		
		1学年 2学年 3学年 平均栄養量
	8,9月回数	17回 16回 16回 エネルギー 702 kcal
	累計	79回 77回 78回 たんぱく質 27.8 g