

8・9月予定献立表



志貴野中学校

日曜日	主食	献立名	牛乳	使用している食品					
				赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類
30火	ごはん	白身魚のフライ 枝豆 卵とコーンのスープ●	○	白身魚のフライ 卵●	牛乳▲ 枝豆	枝豆 人参	玉ねぎ コーン	ごはん でんぶん	油
31水	食パン▲	鶏肉と大豆のケチャップがらめ カラフル和え 野菜スープ いちごジャム	○	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳▲ 人参	赤ピーマン 黄ピーマン 人参	生姜 きゃべつ 胡瓜 白菜 しめじ ねぎ	食パン▲ でんぶん 砂糖 いちごジャム	油
1木	麦ごはん	オムレツ● 胡瓜のナムル■ キーマカレー▲	○	オムレツ● 豚肉 大豆	牛乳▲ 人参	人参 ピーマン	胡瓜 生姜 にんにく 玉ねぎ	麦ごはん	油 ごま油■ 白ごま■ カレールウ▲
2金	ごはん	鶏肉の梨ソースがけ 野菜ソテー ビーフンスープ ヨーグルト▲	○	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳▲ ヨーグルト▲	赤ピーマン 人参	梨 きゃべつ コーン 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ	ごはん でんぶん ビーフン	油
5月	コッパン▲	わかさぎのフリッター 海藻サラダ■ ビーンズチャウダー▲ 冷凍みかん	○	わかさぎのフリッター ベーコン 大豆	牛乳▲ 塩わかめ 調理用牛乳▲ バター■ 脱脂粉乳▲	人参	きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ マッシュルーム 冷凍みかん	コッパン▲ 砂糖 ジャガ芋 小麦粉	油 白ごま■
6火	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き▲ 中華風大豆の旨煮■ 冬瓜のすまし汁	○	鮭 みそ 大豆 油揚げ	牛乳▲ バター■ 塩わかめ 出し昆布 花かつお	ピーマン 人参	玉ねぎ 生姜 ねぎ たけのこ 干し椎茸 冬瓜	ごはん 砂糖	油 ごま油■
7水	食パン▲	コーンのキッシュ●▲ フルーツ和え カレーポトフ チョコビーンズクリーム▲	○	卵● ベーコン 鶏肉	牛乳▲ 調理用牛乳▲	人参	コーン 玉ねぎ りんご みかん パイナップル もも バナナ しめじ	食パン▲ ジャガ芋 シェルマカロニ チョコビーンズクリーム▲	
8木	ごはん	豆腐ハンバーグ和風あんかけ オイスターソース炒め みそかきたま汁● 梨	○	豆腐ハンバーグ 豚肉 卵● 煮干し みそ	牛乳▲ 人参	小松菜 人参 赤ピーマン	玉ねぎ まいたけ ねぎ 梨	ごはん 砂糖 でんぶん おつゆ麩	油
9金	ごはん	フリカツ▲ 小松菜のごま和え■ お月見献立 団子汁 お月見ゼリー	○	フリカツ▲ 鶏肉 油揚げ	牛乳▲ うるめ削り	小松菜 人参	きゃべつ ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 白玉団子 こんにゃく お月見ゼリー	油 白ごま■
12月	米粉入りパン▲	なっばコロッケ▲ ひじきサラダ 担々春雨スープ■ メロンゼリー	○	なっばコロッケ 豚肉 みそ	牛乳▲ 小芽ひじき	ブロッコリー 青梗菜	胡瓜 きゃべつ 生姜 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ ねぎ	米粉入りパン▲ 砂糖 春雨 メロンゼリー	油 ごま油■ しろねりごま■
13火	ごはん	サクラマスの甘みそがけ 水菜のおひたし 揚げと大根のすまし汁 ぶどうゼリー	○	サクラマス みそ 油揚げ	牛乳▲ 塩わかめ 花かつお 出し昆布	水菜 人参	胡瓜 きゃべつ 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 ぶどうゼリー	
14水	ごはん	肉団子のたれづけ(3)▲ ボイル野菜 ワンタンスープ ミックスナッツ■	○	肉団子のたれづけ▲ 豚肉	牛乳▲	人参	コーン 胡瓜 白菜 干し椎茸 ねぎ	ごはん さつま芋 ワンタン	ミックスナッツ■
15木	ごはん	ひよこ豆の揚げがらめ ほうれん草のおひたし わかめスープ■	○	ひよこ豆 高野豆腐	牛乳▲ 塩わかめ	ほうれん草 人参	きゃべつ 白菜 たけのこ ねぎ	ごはん でんぶん 砂糖	油 白ごま■
16金	ごはん 食19日	鰹のねぎソース丼 小松菜の納豆和え 豆腐のみそ汁	○	鰹 絹ごし豆腐 引き割り納豆 みそ	牛乳▲ 煮干し	小松菜 人参	生姜 ねぎ きゃべつ 玉ねぎ しめじ	ごはん でんぶん 砂糖	油
20火	ごはん	えびシューマイ(2)◆◆ きゃべつのコーン和え 酢豚 アーモンド小魚■	○	えびシューマイ◆◆ 豚肉	牛乳▲	小松菜 人参 ピーマン	きゃべつ コーン 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ	ごはん でんぶん じゃが芋 砂糖	油 アーモンド小魚■
21水	2/3コッパン▲	粗挽きウインナー(2) ブロッコリーサラダ 焼きそば◆ オレンジゼリー	○	粗挽きウインナー 豚肉	牛乳▲ 青のり粉◆	ブロッコリー 人参	胡瓜 コーン 玉ねぎ きゃべつ	2/3コッパン▲ 砂糖 中華麺 オレンジゼリー	油
22木	ごはん	いかのたれがけ 三色和え 野菜の旨煮 甘夏缶	○	いか 大豆 油揚げ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	きゃべつ たけのこ ぶき 甘夏缶	ごはん でんぶん 砂糖 ジャガ芋 こんにゃく	油
26月	減量ごはん	秋野菜のかき揚げ● ゆかり和え わかめうどん ビーチシャーベット	○	大豆 卵●	牛乳▲ 塩わかめ うるめ削り	人参	玉ねぎ ごぼう きゃべつ 胡瓜 ねぎ	ごはん さつま芋 小麦粉 うどん ビーチシャーベット	油
27火	ごはん	秋刀魚の塩焼き こんにゃくの金平■ さつま汁 巨峰(3)	○	秋刀魚 豚肉 みそ	牛乳▲	人参	ごぼう 大根 白菜 ねぎ 巨峰	ごはん こんにゃく 砂糖 さつま芋	油 白ごま■
28水	コッパン▲	鶏肉の塩こうじ焼き 😊 ジャーマンポテト 😊 フルーツボンチ ハッピーチーズ▲	○	鶏肉 ベーコン	牛乳▲ ハッピーチーズ▲	人参	玉ねぎ みかん もも パイナップル りんご バナナ	コッパン▲ 砂糖 サイダー ジャガ芋 ファイバーゼリー	
29木	ごはん	豚肉としらたきのピリ辛炒め■ 青菜の湯葉和え かぼちゃのみそ汁	○	豚肉 湯葉 油揚げ みそ	牛乳▲ 煮干し	赤ピーマン 小松菜 かぼちゃ	にんにく 生姜 きゃべつ 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 しらたき	油 白ごま■
30金	😊 わかめごはん	😊 赤魚の竜田揚げ 搾三絲■ みそ豆乳汁 😊 シューアイス(チョコ)	○	赤魚 鶏肉 豆乳 みそ	牛乳▲ うるめ削り	人参	生姜 胡瓜 ごぼう しめじ ねぎ	わかめごはん でんぶん 春雨 ジャガ芋 砂糖 シューアイス	油 ごま油■

😊・・・志貴野中学校リクエストメニューです。

☆次の食品が含まれる場合、献立の横に印を付けましたので参考にしてください。

●卵・・・○、牛乳・・・▲、種実類・・・■、えび・かに・・・◆、そば・・・▽

※ 特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」「給食日誌」をお渡ししますので確認をおねがいします。
※ 9日(金)のフリカツ、13日(火)のサクラマスは無償提供食材です。残さず食べましょう。