９月分学校給食献立予定表

綾川町立綾南中学校

日	献立名			食品名					
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
曜日	主食	牛乳	おかず	たんぱく質（1群）	無機質（2群）	カロテン（3群）	ビタミンC（4群）	炭水化物（5群）	脂肪（6群）
1 水	焼き鳥丼	○	ナムル 春雨スープ	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 のり	にんじん ねぎ	もやし きゅうり たまねぎ しいたけ	米 大麦 砂糖 春雨	ごま ごま油
2 木	コッペパン	○	カレービーンズ ひじきサラダ 梨	大豆 豚肉	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ キャベツ コーン 梨	コッペパン じゃがいも 砂糖	油
3 金	麦ごはん	○	ささみのレモン煮 小松菜のごまドレッシングあえ 切干大根と牛肉のピリ辛炒め	鶏肉 牛肉	牛乳	こまつな にんじん ピーマン	レモン もやし 切干大根 しめじ にんにく	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま ごま油
6 月	麦ごはん	○	さばの塩焼き おかかあえ 夏野菜入りみそ汁	さば かつお節 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ ねぎ	キャベツ なす たまねぎ	米 大麦	
7 火	黒糖パン	○	ラタトゥイユ グリーンサラダ	ソーセージ	牛乳	かぼちゃ トマト アスパラガス	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく キャベツ きゅうり	黒糖パン 砂糖	オリーブオイル 油
8 水	麦ごはん	○	鮭のたつた揚げ 昆布あえ すまし汁	鮭	牛乳 昆布 わかめ	にんじん こまつな ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 大麦 でんぷん	油 ごま
9 木	バターロール	○	ソース焼きスパゲテイ かぼちゃのかのこ揚げ ゆかりあえ	豚肉	牛乳 青のり	にんじん ねぎ かぼちゃ しそ	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし	バターロール スパゲティ パン粉	油
10 金	麦ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 きゅうりもみ あさりの佃煮	鶏肉 あさり	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油
13 月	麦ごはん	○	さわらのカレー焼き いそかあえ きのこ入りみそ汁	さわら みそ 油揚げ	牛乳 しらす干し のり	こまつな にんじん ねぎ	もやし だいこん しめじ なめこ えのきたけ	米 大麦	
14 火	コッペパン	○	ブイヤベーススープ フレンチサラダ さつまいもと栗のタルト	えび いか あさり 豆乳	牛乳	にんじん トマト	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖 米粉 さつまいも	油 栗
15 水	豚キムチ丼	○	春雨サラダ キャンディチーズ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ はくさい きゅうり コーン	米 大麦 砂糖 春雨	ごま油
16 木	米粉パン	○	鶏肉とマカロニのクリーム煮 アーモンドサラダ ぶどう	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん アスパラガス	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン ぶどう	米粉パン マカロニ 小麦粉 砂糖	バター 油 アーモンド
17 金	萩ごはん	○	焼きししゃも ごまあえ なす入りふしめん汁 ミックスナッツ	小豆 みそ 油揚げ	牛乳 ししゃも	こまつな にんじん ねぎ	えだまめ キャベツ なす	米 ふしめん	ごま アーモンド カシューナッツ
21 火	バターロール	○	わかめうどん ポン酢あえ 小いわしのフライ お月見ゼリー	鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳 わかめ 小いわし	ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ みかん	バターロール うどん パン粉 小麦粉 砂糖	油
22 水	チキンライス	○	ビーンズサラダ 卵スープ	鶏肉 大豆 卵 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリンピース キャベツ	米 砂糖 でんぷん	油
24 金	麦ごはん	○	さんまの塩焼き きゅうりのごましょうゆあえ 豆腐のみそ汁	さんま 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ	米 大麦 砂糖	ごま油 ごま
27 月	親子丼	○	小松菜とひじきのナムル 小えびのから揚げ	鶏肉 卵	牛乳 ひじき 小えび	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ もやし	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油
28 火	中間テスト1日目								
29 水	麦ごはん	○	豚肉のしょうが焼き たくあんあえ かぼちゃのみそ汁	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ ねぎ	しょうが もやし だいこん たまねぎ えのきたけ	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま
30 木	ミルクパン	○	スパゲティナポリタン イタリアンサラダ ココアビーンズ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり	ミルクパン スパゲティ 砂糖 でんぷん	油 ココア オリーブオイル