

9月 学校給食献立表

綾川町立綾川中学校

日 曜日	献立名			材料名					
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
1 金	夏野菜 カレー ライス	○	莖わかめのサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 チーズ わかめ ヨーグルト	かぼちゃ トマト ピーマン	なす 玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 大麦 砂糖	油 ごま ごま油
4 月	麦ごはん	○	さばのごまだれかけ きゅうりもみ 夏野菜入りみそ汁	さば 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ ねぎ	きゅうり なす 玉ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま
5 火	ミルクパン	○	ソース焼きスパゲティ コーンサラダ アーモンドいりこ	豚肉 かつお	牛乳 青のり 煮干し	人参 ピーマン	キャベツ きゅうり コーン	ミルクパン スパゲティ 砂糖	油 アーモンド
6 水	麦ごはん	○	揚げ豆腐の 薬味ソースかけ ナムル 春雨スープ	豆腐 ベーコン	牛乳	人参 ねぎ	にんにくしょうが 長ねぎもやし きゅうり 玉ねぎ しいたけ	米 大麦 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま
7 木	コッペパン	○	カレーのうま煮 ひじきとツナのサラダ なし	鶏肉 ウインナー うずら卵 まぐろ	牛乳 ひじき	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン なし	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 アーモンド ドレッシング
8 金	ビビンバ	○	わかめスープ 四国ゼリー	牛肉 みそ ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	ねぎ 小松菜 人参	にんにく もやし 玉ねぎ	米 大麦 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油
11 月	麦ごはん	○	さけのレモンソースかけ 小松菜の ごまドレッシングあえ きんぴらごぼう	さけ	牛乳	小松菜 人参	レモン もやし ごぼう	米 大麦 砂糖 でん粉 こんにゃく	油 ごま
12 火	コッペパン	○	八宝菜 チンゲンサイと きのこのソテー フルーツ杏仁	豚肉 いか あさり うずら卵	牛乳	人参 ピーマン チンゲンサイ	しょうが キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ もやし しめじ えのきたけ みかん パイナップル	コッペパン でん粉 砂糖 ゼリー	油
13 水	麦ごはん	○	豚肉のしょうが焼き たくあんあえ 豆腐のみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参 ねぎ	しょうが もやし たくあん 玉ねぎ	米 大麦 でん粉	油 ごま
14 木	コッペパン	○	すずきのバジルフライ フレンチサラダ コーンポタージュスープ	ベーコン すずき	牛乳 脱脂粉乳	パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 バター
15 金	チキン ライス	○	コールスローサラダ 卵スープ プルーン	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース きゅうり コーン プルーン	米 じゃがいも でん粉	油 ドレッシング
19 火	きつね うどん	○	小さいわしのフライ 切干大根の酢の物 ミックスナッツ	油揚げ なると いわし	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 大根 きゅうり	うどん 砂糖	油 ごま ミックスナッツ
20 水	麦ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 昆布あえ 納豆	鶏肉 納豆	牛乳 昆布	人参 さやいんげん	玉ねぎ もやし キャベツ	米 大麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま


日 曜日	献立名			材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		
21 木	チーズパン	○	ポトフ ひじきサラダ ぶどう	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ ひじき	人参	玉ねぎ キャベツ セロリー きゅうり コーン ぶどう	コッペパン じゃがいも 砂糖	ごま ごま油	
22 金	萩ごはん	○	焼きししゃも アーモンドあえ ふしめん汁	小豆 みそ	牛乳 ししゃも	ほうれん草 人参 ねぎ	枝豆 キャベツ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも ふしめん	アーモンド	
25 月	麦ごはん	○	さんまの塩焼き 小松菜と コーンのあえもの ひじきのいり煮	さんま かつお 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	小松菜 人参	キャベツ コーン	米 こんにゃく 砂糖	油	
26 火	中間テスト1日目									
27 水	親子丼	○	かぼちゃのかのご揚げ おかかあえ	鶏肉 卵 かつお	牛乳	人参 ねぎ かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ しいたけ キャベツ	米 大麦 砂糖	油	
28 木	米粉パン	○	鶏肉とマカロニの クリーム煮 ごぼうサラダ	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	人参 グリーンアス パラガス	玉ねぎ エリンギ ごぼう きゅうり コーン	米粉パン マカロニ 小麦粉	バター 油 ドレッシング	
29 金	麦ごはん	○	はもと枝豆のつくね ごまあえ いものこ汁 月見団子	油揚げ みそ はも	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	キャベツ 大根 枝豆	米 大麦 砂糖 でん粉 さといも 団子	ごま	

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

～ 今月の注目メニュー＆食材 ～

◇ 香川県の郷土料理 (19日) …… ふるさとの食再発見週間として、「きつねうどん」と地場産物のいわしを使った「小さいわしのフライ」が登場します。

◇ フランス料理 (21日) …… 世界的に知られる美食の国のフランスには、魅力的な食べ物がたくさんあります。中華料理やトルコ料理と並ぶ「世界三大料理」の1つで、世界中で親しまれています。フランス料理として「チーズパン」と「ポトフ」が登場します。



◇ 十五夜の行事食 (29日) …… 十五夜は、日本の美しい文化の一つです。中秋の名月を見上げながら静かな秋の夜を楽しみます。十五夜の行事食と言えば月見団子が有名です。月と同じ丸い団子をお供えて食べることで、収穫に感謝し、健康と幸せを祈ります。また、芋の収穫を祝う意味を込めて「芋名月」と言われ、里芋料理なども供えます。十五夜の行事食として、里芋が入った「いものこ汁」と「月見団子」が登場します。

