

# 9月 学校給食献立表

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			
2月	麦ごはん	○	なす入りマーボー豆腐 パンサンスー 型抜きチーズ	豆腐 豚肉 みそ ハム	牛乳 チーズ	人参 ねぎ	なす 玉ねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし	米 大麦 でん粉 春雨 砂糖	油 ごま油 ごま
3火	冷やし うどん	○	ハモと 金時にんじんのフライ ごま酢あえ 桃のタルト	かまぼこ ハモ	牛乳 わかめ のり	ねぎ 人参 アスパラガス 金時にんじん	キャベツ 玉ねぎ	うどん 砂糖 パン粉 タルト	ごま 油
4水	麦ごはん	○	牛肉とのみそ炒め おひたし わかめスープ	牛肉 みそ かつお ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	人参 にら 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しょうが	米 大麦 砂糖	油 ごま油
5木	コッペパン	○	さわらの みそマヨネーズ焼き イタリアンサラダ コンソメスープ	さわら みそ ベーコン	牛乳	ピーマン 人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ オリーブ油
6金	夏野菜 カレー	○	茎わかめのサラダ アーモンドいりこ りんごゼリー	牛肉	牛乳 チーズ 茎わかめ 煮干し	かぼちゃ トマト 人参	玉ねぎ なす 枝豆 にんにく きゅうり キャベツ	米 大麦 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油 アーモンド
9月	麦ごはん	○	あじの蒲焼き風 昆布あえ じゃがいものみそ汁 ふりかけ	あじ 油揚げ みそ かつお	牛乳 昆布 のり	人参 ねぎ	もやし キャベツ 玉ねぎ	米 大麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま
10火	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	ドレッシング
11水	麦ごはん	○	さばの塩焼き ゆかりあえ かきたま汁 のりの佃煮	さば 卵 豆腐	牛乳 のり	人参 しそ ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ	米 大麦 でん粉	
12木	小型 コッペパン	○	ソース焼きスパゲティ 小松菜の ごまドレッシングあえ 小煮干しと大豆の甘辛煮	豚肉 かつお 大豆	牛乳 青のり 煮干し	人参 ピーマン 小松菜	キャベツ もやし	コッペパン スパゲティ 砂糖 でん粉 希少糖シロップ	油 ごま
13金	鶏そぼろ丼	○	キャベツのごま酢漬け 夏野菜入りみそ汁 みかんクレープ	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	人参 かぼちゃ ねぎ	しょうが 太ねぎ キャベツ きゅうり なす 玉ねぎ	米 大麦 砂糖 クレープ	油 ごま
17火	ミルクパン	○	野菜のスープ煮 アスパラサラダ きなこだんご	豚肉 うずら卵 きなこ	牛乳	人参 アスパラガス	玉ねぎ しめじ 枝豆 キャベツ コーン	ミルクパン じゃがいも 砂糖 だんご	油
18水	麦ごはん	○	小あじの三杯 おかかあえ 具だくさんみそ汁	あじ かつお みそ	牛乳 わかめ	人参 アスパラガス ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 大麦 砂糖 じゃがいも	油
19木	レーズン パン	○	ブイヤベース アーモンドサラダ ヨーグルト	えび いか あさり	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	レーズンパン じゃがいも 砂糖	油 アーモンド

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			
20金	萩ごはん	○	さけの塩焼き きゅうりと わかめの酢の物 ふしめん汁	小豆 さけ 油揚げ	牛乳 わかめ ちりめん	人参 ねぎ	枝豆 きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 ふしめん	
24火	コッペパン	○	魚のレモンソースかけ グリーンサラダ ミネストローネ	さけ ベーコン	牛乳	ピーマン 人参 トマト	レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリー にんにく	コッペパン でん粉 砂糖	油 オリーブ油
25水	<b>中間テスト1日目</b>								
26木	米粉パン	○	ポークビーンズ 海そうサラダ なし	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 海そう ちりめん	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 梨	米粉パン じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング
27金	キムチ ごはん	○	ナムル トック入りわかめスープ 冷凍パイ	豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	しょうが 白菜キムチ 枝豆 もやし 玉ねぎ パイナップル	米 砂糖 トック	ごま油 ごま
30月	ごはん	○	鶏肉の照り焼き たくあんあえ かぼちゃのみそ汁 ぶどうゼリー	鶏肉 みそ	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ ねぎ	もやし たくあん えのきたけ 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 ゼリー	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 ～

◇ フランス料理 (10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」の一つで、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 (17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して食べることで、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」とも言われ、里芋なども供えます。  
十五夜の行事食として、「きなこだんご」が登場します。

