

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			
1月	キムチごはん	○	小松菜とひじきのナムル わかめスープ 冷凍みかん	豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	人参 小松菜	しょうが 白菜キムチ 枝豆もやし 玉ねぎ えのきたけ みかん	米 砂糖 ごま油 ごま	
2火	コッペパン	○	ポークビーンズ コーンサラダ ぶどう	大豆 豚肉 ベーコン ハム	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン ぶどう	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング
3水	麦ごはん	○	焼き豆腐のみそそぼろ煮 春雨サラダ 冷凍パイ	豚肉 焼き豆腐 みそ ハム	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり バイナップル	米 大麦 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油
4木	コッペパン	○	いかのさらさ揚げ 和風サラダ ABCマカロニスープ いちごジャム	いか かつお ベーコン	牛乳 わかめ	人参	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリー	コッペパン でん粉 砂糖 じゃがいも マカロニ ジャム	油 ごま
5金	鶏そぼろ丼	○	切り干し大根の ハリハリ漬け 夏野菜入りみそ汁	鶏肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳 のり	人参 かぼちゃ ねぎ	しょうが 太ねぎ 切干し大根 きゅうり なす 玉ねぎ	米 大麦 砂糖	油 ごま
8月	麦ごはん	○	ししゃものいそべ揚げ 昆布あえ さつま汁	みそ	牛乳 ししゃも 青のり 昆布	人参 ねぎ	もやし キャベツ ごぼう 玉ねぎ	米 大麦 天ぷら粉 さつまいも	油 ごま
9火	レーズンパン	○	野菜のスープ煮 ひじきサラダ なし	鶏肉 ベーコン うずら卵	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ しめじ 枝豆 きゅうり コーン なし	レーズンパン じゃがいも	油 ドレッシング
10水	ごはん	○	八宝菜 肉団子のスープ	豚肉 いか あさり うずら卵 ミートボール	牛乳	人参 ピーマン ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ	米 でん粉 春雨	油
11木	みそラーメン	○	きゅうりのごましょうゆあえ 小煮干しと大豆の揚げ煮	豚肉 みそ だいず	牛乳 煮干し	人参 ねぎ	にんにく しょうが キャベツ もやし コーン きゅうり	中華麺 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま
12金	シーフード カレーライス	○	ビーンズサラダ ヨーグルト	あさり いか えび 大豆 ミックスビーンズ	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ レモン	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油 オリーブオイル
16火	コッペパン	○	ラトウイユ 人参サラダ 栗とさつまいものタルト	ウインナー まぐろ	牛乳	かぼちゃ トマト 人参	玉ねぎ なす ズッキーニ にんにく きゅうり	コッペパン 砂糖 タルト	油 オリーブオイル
17水	麦ごはん	○	豚肉とキャベツのみそ炒め うずら卵と白菜のスープ キャンディチーズ	豚肉 みそ ベーコン うずら卵	牛乳 チーズ	人参 なら ねぎ	キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが 白菜	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま油
18木	ミルクパン	○	ソース焼きスパゲティ 小魚サラダ かぼちゃのかのこ揚げ	豚肉 かつお	牛乳 青のり 煮干し	人参 ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	ミルクパン スパゲティ パン粉	油 オリーブオイル

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			
19金	ゆかりごはん	○	オリーブサーモンの みそだれかけ アーモンドあえ ふしめん汁	鮭 みそ 油揚げ	牛乳	しそ 小松菜 人参 ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 大麦 砂糖 でん粉 ふしめん	ごま アーモンド 油
22月	麦ごはん	○	高野豆腐の卵とじ キャベツのたくあんあえ しじみの佃煮 ミックスマッツ	高野豆腐 鶏肉 卵 しじみ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり たくあん	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま アーモンド カシューナッツ
24水	萩ごはん	○	さばの南部焼き おかかあえ すまし汁	小豆 さば かつお 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	枝豆 キャベツ もやし 玉ねぎ	米	ごま
25木	中間テスト1日目								
26金	ビビンバ	○	もずくスープ ブルー	牛肉 みそ	牛乳 もずく	ねぎ ほうれん草 人参	にんにくもやし 玉ねぎ ブルー	米 大麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油
29月	麦ごはん	○	さんまの塩焼き ゆかりあえ ひじきの炒り煮	さんま 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	しそ 人参 さやいんげん	キャベツ きゅうり	米 大麦 こんにやく 砂糖	油
30火	米粉パン	○	鶏肉のガーリック焼き チーズポテト ミネストローネ	鶏肉 いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ 人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリー にんにく	米粉パン じゃがいも	バター オリーブオイル

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 ～

◇ 萩ごはん(24日)・・・七草は、春と秋にあります。春の七草は、「人日の節句」である1月7日

に一年健康で過ごせるようにと願いをこめて「七草がゆ」にして食べます。春の七草は、「せり・なずな・ほとけのざ・ごぎょう・はこべら・すずな・すずしろ」です。

秋の七草は、「おみなえし・すずき・ききょう・なでしこ・ふじばかま・くず・はぎ」の7つです。これらは、食べられる春の七草とは違い、目で見て楽しめます。萩ごはんは、小豆の赤紫色を萩の花に、枝豆の緑色を葉に見立てています。

