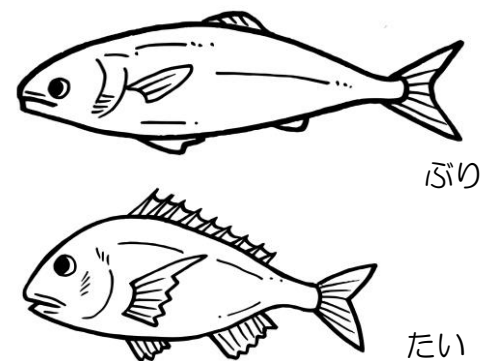




日曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		たんぱく質	エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (火)	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 ぶりのみぞれかけ おひたし	ぶり 絹厚揚げ 麦みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ もやし	キャベツ 大根おろし	こめ 砂糖		680 27.1
2 (水)	ごはん 牛乳 五目豆 ごま酢和え	とり肉 大豆 てんぷら	牛乳 野菜昆布 わかめ	にんじん インゲン	キャベツ きゅうり	板こんにゃく ごぼう	こめ じゃがいも 砂糖	油 ごま	622 22.5
3 (木)	黒砂糖パン 牛乳 スパゲティナポリタン アーモンドサラダ	ウインナー	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ きゅうり	キャベツ マッシュルーム	黒砂糖パン バター 砂糖	アーモンド 油	645 21.9
4 (金)	ごはん 牛乳 えび団子のスープ マーボーなす 冷凍みかん	えび団子 ぶた肉 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ	冷凍みかん もやし たけのこ きくらげ	なす たまねぎ 椎茸	こめ はるさめ 砂糖 でん粉	油 ごま油	617 21.2
7 (月)	小コッペパン 牛乳 豆のポタージュ トマトオムレツ もやしのソテー	オムレツ 白花豆 とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム	もやし	コッペパン じゃがいも 小麦粉	バター 油	583 22
8 (火)	ごはん 牛乳 筑前煮 ごまじゃこサラダ	とり肉	牛乳 しらす干し	にんじん インゲン	キャベツ ごぼう コーン	板こんにゃく れんこん 椎茸	こめ 里芋 砂糖	ごま 油 ごま油	595 20.6
9 (水)	ドライカレー(麦) 牛乳 フルーツカクテル	牛肉 ぶた肉 レバー	牛乳 粉チーズ	にんじん カリビース	たまねぎ パイ おろしりんご	みかん 黄桃	こめ カレールウ バター 砂糖	油 ごま油	660 20.4
10 (木)	米粉パン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 カラフルサラダ	ベーコン	牛乳	にんじん インゲン 赤パプリカ	たまねぎ コーン	キャベツ 枝豆	じゃがいも 米粉パン 砂糖	油	598 21.0
11 (金)	とうもろこしごはん 牛乳 すまし汁 いわしの甘露煮 ほうれん草のごまあえ	いわし 甘露煮 豆腐 とり肉	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ コーン 枝豆	もやし しめじ	こめ 砂糖	ごま 油	606 23.8
14 (月)	小コッペパン 牛乳 焼きそば ひじきサラダ	ぶた肉 かまぼこ てんぷら	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	キャベツ もやし コーン	きゅうり たまねぎ	コッペパン ちゃんぽん 砂糖	油 ごま油	650 23.9
15 (火)	ごはん 牛乳 野菜わん タレ焼き肉だんご 浦上そば	鶏団子 ぶた肉 てんぷら	牛乳	小松菜 にんじん	とうがん ごぼう もやし	れんこん つきこんにゃく	こめ 里芋 砂糖	ごま 油	582 18.6
16 (水)	中華丼 牛乳 いんげんの炒め煮	うすらの卵 ぶた肉 ツナ イカ	牛乳	インゲン にんじん ピーマン	キャベツ もやし きくらげ	たまねぎ たけのこ	こめ でん粉 砂糖	油 ごま油	634 25.1
17 (木)	少なめごはん ふりかけ 牛乳 かき揚げうどん ブロッコリーのごまあえ	とり肉	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ ごぼう	もやし	うどん こめ 野菜かき揚げ 砂糖	白絞油 ごま	686 19.8
18 (金)	夏野菜カレー(麦) 牛乳 海藻サラダ	ぶた肉	牛乳 海藻ミックス	かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ なす おろしりんご	きゅうり コーン	こめ むぎ 砂糖	カレールウ 油	651 19.0
23 (水)	ごはん 牛乳 やかましいみそ汁 たいの甘酢あんかけ	たい 麦みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ きくらげ	たけのこ	こめ じゃがいも 砂糖 でん粉		617 26.2
24 (木)	パンパン 牛乳 ポトフ ペンのミートソース	ぶた肉 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ	たまねぎ	パンパン じゃがいも ペンネ	油	637 24.5
25 (金)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ナムル	豆腐 牛肉 ぶた肉 赤みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	もやし たけのこ	たまねぎ 椎茸	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	617 25.0
28 (月)	パーカーハウスパン 牛乳 ゆで野菜 ポテトと卵のスープ ホキフライ ソース	自身 卵 とり肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ	たまねぎ	パーカーハウス じゃがいも でん粉	油	615 26.4
29 (火)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 甘酢キャベツ	ぶた肉	牛乳 昆布	にんじん インゲン	キャベツ たまねぎ	つきこんにゃく	じゃがいも こめ むぎ 砂糖	油 ごま	625 17.3
30 (水)	ごはん 牛乳 中華スープ 回鍋肉	豆腐 ぶた肉 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 黄パプリカ	キャベツ えのきたけ	たまねぎ	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま油	626 19.5

### 9月の献立について

○季節の献立として、9月11日に「とうもろこしごはん」を実施します。  
 ○県産品の活用として、9月1日には、ぶりの切身を使った「ぶりのみぞれかけ」を実施します。みぞれとは「大根おろし」のことです。また、9月23日には、天然のマダイの切身を使った「鯛の甘酢あんかけ」を実施します。鯛の切身を使った料理を給食で出すのは初めてのことです。  
 ○9月23日「やかましいみそ汁」とは、や(野菜)、か(海藻)、ま(豆製品)、し(しいたけなどのきのこ類)、い(いも)の食材を入れたみそ汁のことです。  
 ○なす、かぼちゃ、トマト、ピーマン、とうがん、など季節の食材を取り入れた献立にしています。



※ 献立表は見やすい所にはってご活用ください。(佐々中学校ホームページにも掲載しています。)  
 ※ 献立・食材は状況によって変更することがあります。あらかじめご了承ください。