



中学校

8・9月 給食こんだて

★牛乳は毎日つきます。 ★献立は都合により変更する場合があります。



日 曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
28 月	ごはん えごまコロッケ シーザーサラダ 夏野菜スープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー トマト えだまめ	たまねぎ きゅうり どうがん キャベツ しいたけ どうもろこし	こめ さとう こむぎこ パン	えごま あぶら	手間のかかりのコロッケを調理員さんが愛情をこめて手作りします!えごまのプチプチした食感が楽しいですよ☆
29 火	野菜が主役のナポリタン キッシュ りっちゃんの元気サラダ	ハム たまご かつおぶし ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶ チーズ	ピーマン トマト ほうれんそう	たまねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり どうもろこし	スパゲティ じゃがいも さとう	あぶら バター	具だくさんのキッシュは栄養満点で食べ応えがあります☆麺類の献立でも野菜がしっかりれますよ!
30 水	どうもろこしごはん カラフルマーボーなす パンパンジーサラダ なし	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン カラーピーマン ニラ トマト チングンサイ	どうもろこし きゅうり しょうが たまねぎ れんこん しろねぎ なす にんにく もやし なし	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	黄色がきれいなどうもろこしごはんの味付けは塩だけシンプルですが自然な甘さがおいしいですよ◎
31 木	ごはん ハガツオのソースがらめ ゆかりあえ かぼちゃのみそ汁	はがつお あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ しそ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり なす しいたけ	こめ でんぶん さとう	あぶら	角切りのハガツオを唐揚げにしてソースをからめます◆お肉に似た食感でご飯が進む味付けですよ☆
1 金	チキンカレーライス イカリングフライ そうめんうりのサラダ	とりにく いか かまぼこ	ぎゅうにゅう (チーズ)	トマト ピーマン	たまねぎ (バナナ) しょうが にんにく しめじ きゅうり なす そうめんうり (りんご)	こめ むぎ (はちみつ) パンこ さとう こむぎこ	あぶら マヨネーズ	そうめんうりは夏が旬の野菜です☆カボチャの仲間で、茹でるとまるで麺のようになります④!
4 月	ごはん さばのみそ煮 ミモザあえ うずら卵のすまし汁	さば たまご かまぼこ うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ えのきだけ	こめ さとう	ごま	うずらの卵は一人2個はお椀に入るよう計算しています!調理員さんは食缶に入れる時緊張します◎
5 火	チーズ揚げパン 蒸し鶏のごちそうサラダ ミネストローネ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん えだまめ	もやし きゅうり どうもろこし たまねぎ キャベツ にんにく	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ごま	揚げパンに使う粉チーズは給食用の特別なもので☆香りが優しいのでチーズが苦手な人も食べやすいですよ!
6 水	ひみこめし 厚揚げのお好みやき風 納豆ナムル 沢煮椀	あつあげ かつおぶし なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう のり チーズ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ もやし ごぼう えのきだけ	こめ げんまい さとう	ごま ごまあぶら	人気の汁物のひとつ沢煮椀は千切りにした具材を使うのが特徴です☆だしをきかせて作りますよ◎
7 木	冷やしサラダうどん 手作りかき揚げ ミニトマト	とりにく かまぼこ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ ミニトマト	きゅうり もやし たまねぎ	うどん こむぎこ さとう	ごま あぶら	手作りのかき揚げは、サラダうどんのトッピングにして食べてもおいしいですよ☆
8 金	ごはん さけのもみじやき 海藻サラダ 具だくさんさつま汁	さけ とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ すぎのり こんぶ とさかのり	にんじん トマト ねぎ	キャベツ きゅうり しいたけ たまねぎ こんにゃく	こめ さとう さつまいも	マヨネーズ	さけのもみじやきは、すりおろした人参とマヨネーズを混ぜ合わせたソースを鮭の上にかけて焼きます✿
11 月	ごはん 石見ポークのBBQソース マカロニサラダ なめこの赤だし	ぶたにく ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しろねぎ きゅうり しょうが にんにく りんご キャベツ たまねぎ なめこ	こめ さとう マカロニ	マヨネーズ	石見ポークにかける手作りのBBQソースは生姜やにんにくをきかせた食欲をそそる味付ですよ☆
12 火	わかめごはん 生干しカレイの唐揚げ もみのりあえ 根菜のみそ汁	かれい さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし だいこん ごぼう れんこん	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	蝶の頭とヒレはカリカリに揚げているので食べられますよ◆子どもたちの中には中骨まで食べる強者もおられます!
14 木	ごはん コロコロユーリンチー ごまあえ わかめスープ	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん カラーピーマン ニラ	しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ えのきだけ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	ユーリンチー(油淋鶏)は揚げた鶏肉に刻んだネギと醤油ベースのタレをかけた中国料理ですよ☆
15 金	まめなドライカレーライス じゃが丸くん えごまんの元気サラダ セレクトひんやりデザート	ぎゅうにく ぶたにく だいす ハム とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン カラーピーマン えだまめ トマト	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	こめ げんまい さとう じゃがいも	あぶら えごま えごまあぶら	全員が笑顔で体育祭を楽しめるよう頑っています☆給食をモリモリ食べて気合を入れて頑張ってくださいね!
20 水	ごはん チーズ入りたまごやき 納豆あえ キムチスープ	たまご とりにく なっとう かつおぶし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ のり	えだまめ にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ キャベツ もやし しめじ ごぼう はくさい	こめ さとう	あぶら	チーズ、納豆、味噌、キムチと発酵食品をたくさん使った献立です!どれを組み合わせても相性抜群ですよ☆
21 木	ごはん <おなかスッキリ献立> さわらの西京やき 茎ワカメのきんぴら かきたま汁	さわら みそ どうふ たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ いんげん ほうれんそう ねぎ にんじん	カラーピーマン にんじん えのきだけ	ごぼう たまねぎ えのきだけ	こめ さとう でんぶん	ごま ごまあぶら	今月のおなかスッキリ献立です☆よく噛んで食べることも快便につながりますよ◎
22 金	中華五目おこわ 小松菜しゅうまい パンサンスー チングン菜のスープ	やきぶた かまぼこ ぶたにく たまご ハム	ぎゅうにゅう わかめ	だいこんば こまつな にんじん チングンサイ	たまねぎ しろねぎ もやし きゅうり にんにく ショウガ キャベツ しいたけ	こめ さとう もちごめ こむぎこ はるさめ	ごまあぶら ごま	小松菜がたっぷり入ったしゅうまいは緑色をしています☆カルシウムや鉄が豊富な給食ならではのしゅうまいです◎
25 月	ごはん いわしの梅煮 白和え 具だくさん豚汁	いわし どうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	うめ にんにく しめじ ごぼう えのきだけ だいこん	こめ さとう	ごま	いわしの梅煮は骨までやわらかく煮であるので丸ごと食べられます◆カルシウムがたっぷりとれますよ!
26 火	ごはん イカと高野豆腐の揚げ煮 えごまんあえ のっつい汁	いか こうやどうふ ツナ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	しょうが キャベツ だいこん しいたけ こんにゃく	こめ でんぶん さとう さといも	あぶら えごま えごまあぶら	川本町の企業が開発したえごまポンを使って和え物を作ります!えごま油も入ったマイルドなポン酢ですよ☆
27 水	麦ごはん 手作りハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	ぎゅうにく ぶたにく ハム みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	カラーピーマン ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ きゅうり しめじ キャベツ カリフラワー	こめ むぎ パンこ じゃがいも さとう	マヨネーズ	手作りのハンバーグは味噌を隠し味に使っています☆しっかりこねて、おいしく作りますよ◎
28 木	ごはん マーマレードチキン かつのりサラダ 小松菜のみそ汁	とりにく みそ かまぼこ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	きりばしだいこん きゅうり えのきだけ もやし	こめ でんぶん さとう マーマレード	あぶら	砂糖の代わりにマーマレードを使って爽やかな甘さに仕上げた甘辛いタレを鶏肉の唐揚げにからめます◆
29 金	里芋ごはん 【お月見献立】 さばの塩麹やき ごまポン酢あえ 月菜汁 お月見だんご	さば みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	えのきだけ もやし だいこん しいたけ	こめ さとう さといも もち	ごま ごまあぶら	十五夜の月は中秋の名月とも呼ばれます④里芋をお供えすることから芋名月と呼ぶ地域もあるそうですよ!

8月ごんたぐ

28(月)

ご(はん)
えじまコロッケ
シーザーサラダ
夏野菜スープ

牛乳は
毎日付きます

31(木)

ジ(はん)
ハガツオのソースがらめ
ゆかりあえ
かぼちゃのみそ汁

29(火)

野菜が主役の
ナポリタン
キッシュ
いっちゃんの元気サラダ

1(金)

チキンカレーライス
イカリングフライ(3コ)
とうめんうりのサラダ

4(月)

ジ(はん)
さばのみそ煮
ミサ"あえ
うずら卵のすまじけ

30(水)

とうもろこしじ(はん)
カラフルマーボーなす
バンバンジーサラダ
たれ

8・9月の栄養価

829 kcal

6(水)

ひまごめし
厚揚げのお好みやき風
納豆ナムル
沢煮椀

7(木)

冷やしサラダうどん
手作りかき揚げ
ミニトマト(2コ)

14(木)

ジ(はん)
コロコロエーリンチー
ジ(ま)え
わかめスープ

11(月)

ジ(はん)
石見ポークのBBQソース
マカロニサラダ
たまごの赤だし

8(金)

ジ(はん)
さ(の)もみじやき
海藻サラダ
具(く)さんさつまじ

15(金)

まめびどうライカレーライス
じゃが丸くん
え(じ)マンの元気サラダ
セレクトひんやり
デザート

20(水)

ジ(はん)
チーズ入りたまごやき
納豆あえ
キムチスープ

21(木)

ジ(はん)
さわらの西京やき
茎(く)わ(か)めのきんぴら
かき(に)まじ
★おなかスッキリ南枝★

25(月)

ジ(はん)
いわしの梅煮
白和え
具(く)だくこん豚(とん)丼(どん)丼(どん)丼(どん)

26(火)

ジ(はん)
イカと高野豆腐の
え(じ)ポンあえ
の(う)ペイシ

22(金)

中華五目おにぎ
小松菜しゃうまい(3コ)
パンサンスー
チングン菜のスープ

27(水)

麦(むぎ)はん
手作りハンバーグ
ポテトサラダ
コンソメスープ

28(木)

ジ(はん)
マーマレードチキン
かつ(の)りサラダ
小松菜のみそ汁

29(金)

里芋(いも)はん
さ(ば)の塩麹(しおじゅく)やき
ごまポン酢(ごまぽん酢)あえ
月菜(つきな)汁
お月見(お月見)でんご

☆お月見南枝立☆