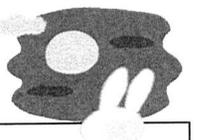




9月 給食こんだて



★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	
1	月	とうもろこしごはん 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 チンゲンサイ ねぎ	とうもろこし きゅうり しょうが たまねぎ れんこん なす なし にんにく もやし	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	黄色がきれいなとうもろこしご はんの味付けは塩だけでシン プルですが自然な甘さがおい しいですよ☺
2	火	ごはん イワシのかばやき風 ねばねばサラダ 沢煮椀	いわし かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう めかぶ	オクラ にんじん ねぎ	しょうが なめこ えのきたけ もやし ごぼう キャベツ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	イワシの開きを唐揚げにして 甘いタレにくぐらせます☘ パリッとした触感なので食べ やすいですよ!
3	水	ごはん タンドリーチキン かつのりサラダ ニラともやしのスープ	とりにく かまぼこ ベーコン かつおぶし	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ のり	にんじん カラーピーマン チンゲンサイ ニラ	しょうが きりぼしだいこん きゅうり もやし にんにく	こめ さとう	あぶら	タンドリーチキンは、カレー粉 を加えたヨーグルトに鶏肉を 漬け込んで焼いた料理です☘
4	木	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ ごま酢あえ 筑前煮	ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり えのきたけ こんにゃく ごぼう たけのこ れんこん	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら マヨネーズ	筑前煮は筑前地方(現在の 福岡県)の郷土料理です!福 岡県では「がめ煮」と呼ばれ ています☆
5	金	ごはん 手作りハンバーグ ドレみそサラダ コンソメスープ	ぎゅうにく ぶたにく 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 トマト かぼちゃ にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし しめじ	こめ パンこ さとう	あぶら ごま	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 ☺
8	月	ごはん 島根のアジフライ キャベツとひじきのマリネ なめこの赤だし	あじ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ わかめ	にんじん ねぎ パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ なめこ	こめ さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	島根県沖で水揚げされた「マ アジ」を使ったフライです☘ほ んのりカレー風味で食欲がわ く味付けですよ☆
9	火	ごはん 松風やき 梅おかかあえ もずくのみそ汁	とりにく みそ とうふ たまご かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ にんじん ニラ	たまねぎ しょうが キャベツ うめ きゅうり えのきたけ	こめ パンこ さとう	ごまあぶら ごま	松風焼きは和風のハンバーグ のような料理です★鶏ひき肉 と豆腐を合わせてこねて作り ます!
10	水	ごはん えごまチーズたまごやき もみのりあえ キムチスープ	たまご とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ のり	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 ごぼう こんにゃく はくさい しいたけ	こめ さとう	えごま ごま あぶら	給食で使うキムチは本場韓国 キムチのように発酵が進んで いない和風の浅漬けキムチで す☆辛さも控えめですよ!
11	木	きなこ揚げパン 蒸し鶏のごちそうサラダ ミネストローネ チーズ	きなこ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	トマト えだまめ かぼちゃ	もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく キャベツ	パン さとう マカロニ	あぶら ごま	角切りのハツオを唐揚げに 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☆
12	金	ごはん ホキのパン粉やき 茎ワカメのきんぴら 月菜汁	ホキ さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ チーズ	いんげん にんじん こまつな	ごぼう だいこん しいたけ	こめ パンこ もち	マヨネーズ ごまあぶら ごま	茎ワカメはコリコリとした食感 です!ごぼうと一緒にきんぴら にしますよ☆ご飯にそえてモリ モリ食べてくださいね!
16	火	野沢菜チャーハン ごぼうチップス 肉だんごのスープ	やきぶた たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	のぎわな にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ ごぼう もやし しめじ	こめ おぎ あぶら ごま	あぶら ごま	パリパリのごぼうチップスは、 薄切りのごぼうに米粉をぶし て低温で揚げています!甘辛 いタレとゴマをまぶします☺
17	水	ごはん さけのキャブやき ブロッコリーのごまあえ かきたま汁	さけ みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	カラーピーマン ピーマン にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぶん	マヨネーズ ごま	鮭の上に味噌マヨネーズで味 付けした玉葱とピーマンをの せて、チーズをかけてオープン で焼きます☘
18	木	ごはん 〈おなかスッキリ献立〉 石見ポークのみそ漬けやき ミモザあえ けんちん汁	ぶたにく みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが にんにく こんにゃく たまねぎ ごぼう しめじ	こめ さとう	ごまあぶら ごま	食物繊維をたっぷりとることは もちろんですが、よく噛んで食 べることもおなかスッキリ快便 につながりますよ★
19	金	まめなドライカレーライス じゃが丸くん 海藻サラダ	ぎゅうにく ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ こんぶ ツノマタ すぎのり	ピーマン カラーピーマン えだまめ トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく しめじ キャベツ	こめ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごまあぶら	カレールウを使わずに野菜の 甘みを活かして作るカレーライ スです☘大豆の栄養がたっぷり ですよ☆
22	月	石見ポークのハヤシライス かばちのチーズやき マンナンサラダ ひんやりデザート	ツナ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん かぼちゃ トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ こんにゃく	こめ おぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	全員が笑顔で体育祭を楽し めるよう願っています☆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!
25	木	ごはん とり肉の青じそパン粉やき ひじきの炒め煮 なすのみそ汁	とりにく みそ こうやとうふ さつまあげ あぶらあげ	ひじき わかめ ぎゅうにゅう	あおじそ にんじん いんげん ニラ	なす たまねぎ えのきたけ	こめ パンこ さとう	ごまあぶら	みじん切りにした青じそを混 ぜ込んで作る松風焼きは、夏 らしくさわやかな風味がおい しいさのポイントですよ☆
26	金	わかめごはん 生干しカレイの唐揚げ 納豆あえ えのきの赤だし	カレイ みそ なっとう かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ のり	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ えのきたけ たまねぎ	こめ おぎ でんぶん さとう	あぶら	カレイ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!
29	月	ごはん しらすと青のりのたまごやき ごまネーズあえ 具だくさん豚汁	たまご なっとう かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ えのきたけ たまねぎ こんにゃく	こめ さとう さつまいも	マヨネーズ ごま	給食では飲むというより食べ る汁物を意識して作っていま す!塩分控えて栄養満点で すよ☆
30	火	ごはん コロコロユウリンチー ゆかりあえ 中華スープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	カラーピーマン チンゲンサイ ニラ ねぎ	キャベツ きゅうり もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら	ユウリンチー(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☆

9月こんだて

牛乳は毎日付き付!

- 1(月)**
とうもろこしごはん
カラフルマーボーなす
バンバンジーサラダ
やし
- 2(火)**
ごはん
イワシのかぼちゃ風
ねばねばサラダ
沢煮椀
- 3(水)**
ごはん
タンドリーチキン
かつのりサラダ
ニラともやしのスープ
- 4(木)**
麦ごはん
ちくわの磯辺揚げ(3コ)
ごま酢あえ
筑前煮
- 5(金)**
ごはん
手作りハンバーグ
ドレみそサラダ
コンソメスープ
- 8(月)**
ごはん
鳥根のアジフライ
キャベツとひじきのマリネ
なめこの赤だし
- 9(火)**
ごはん
松風やき
梅おおかあえ
もずくのみそ汁
- 10(水)**
ごはん
えごまチーズたまごやき
もみかりあえ
キムチスープ
- 11(木)**
きびん揚げパン
蒸し鶏のごちそうサラダ
ミネストローネ
チーズ
- 12(金)**
ごはん
ホキのパン粉やき
茎わかめのきんぴら
月菜汁
- 16(火)**
野菜沢菜チャン
ごぼうチップス
肉だんごのスープ
- 17(水)**
ごはん
さけのかわやき
ブロッコリーのごまあえ
かきたま汁
- 18(木)**
ごはん
石見ポークの
みそ漬やき
みもザあえ
けんちん汁
おなかスッキリ南立
- 19(金)**
まめなぞライカレーライス
じゃがれくん
海藻サラダ
- 22(月)**
石見ポークのハヤシライス
かぼちゃのチーズやき
マンナンサラダ
ひんやりデザート
体育祭かぼちゃ給食
- 25(木)**
ごはん
とり肉の青じそパン粉やき
ひじきの炊め煮
なすのみそ汁
- 26(金)**
わかめごはん
生わかしの唐揚げ
糸肉豆あえ
えのきの赤だし
- 29(月)**
ごはん
しらすと青のりのたまごやき
ごまネーズあえ
具だくさん豚汁
- 30(火)**
ごはん
コロコロエリンチ
ゆかりあえ
中華スープ

今日の栄養価
中学校 790 kcal