

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	金	ごはん チキンのフレークやき ケチャップ炒め 夏野菜スープ	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ キャベツ しめじ なす	こめ パンこ コーンフレーク	マヨネーズ あぶら	夏野菜スープには、ピーマン、トマト、かぼちゃ、なすが入っています。旬の食材を食べて、2学期も元気に過ごしましょう！
31	月	ごはん かみかみじゃこかき揚げ ミニトマト あさりのみそ汁	とうふ あぶらあげ あさり みそ	ぎゅうにゅう しらすばし	かぼちゃ トマト えだまめ にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし もやし こんにゃく	こめ こむぎこ	あぶら	手作りのかき揚げには、ちりめんじゃこを入れてカルシウムをしっかりとれるようにしました。噛めば噛むほどちりめんじゃこのうま味を感じられますよ◎
1	火	ごはん カラフルマーボーなす ぎょうざ パンパンジーサラダ	ぶたにく とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト ニラ ねぎ カラーピーマン チンゲンサイ	なす もやし きゅうり れんこん にんにく たまねぎ しょうが	こめ でんぶん さとう こむぎこ はるさめ	ごまあぶら あぶら	カラフルマーボーなすには、カラーピーマンやれんこん、チンゲン菜などたくさんの食材が入っていて、栄養満点ですよ
2	水	麦ごはん とり肉の黒ごま揚げ ドレみそサラダ トマたまスープ	とりにく ベーコン たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり もやし キャベツ しいたけ チンゲンサイ とうもろこし	こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら ごま	とり肉の黒ごま揚げは、一口サイズのとり肉に、黒ごまとごま油を加えた衣をまわして油で揚げます。ごまの香ばしい香りがポイントです☆
3	木	ごはん さばのみそ煮 ごま酢あえ 沢煮椀	さば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう きゅうり もやし えのき いとうり	こめ さとう	ごま	沢煮椀は汁物の中で人気の一品です。千切りにした具材を使うのが特徴で、だしをきかせて作っています◎
4	金	わかめごはん てりやきチキンバーグ 納豆あえ 厚揚げのみそ汁	とりにく みそ なっとう かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ ごぼう こんにゃく えのきたけ	こめ さとう でんぶん	ごま	納豆あえは、かつお節ともみのりも一緒にあえています。うま味が出て、より一層おいしくなりますよ☆
7	月	ごはん 石見ポークチャップ 塩ナムル 豆腐の赤だし	ぶたにく とうふ あぶらあげ ツナ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ にんにく たまねぎ こんにゃく ねぎ	こめ さとう	ごま ごまあぶら	ポークチャップは、石見ポークにケチャップベースの甘酸っぱいソースをからめて仕上げます。ごはんに合う一品ですよ
8	火	パン(マーシャルピーンズ) さばの竜田揚げ フレンチサラダ コンソメスープ	さば ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり しめじ	パン でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	カリカリに揚げた竜田揚げは、魚が苦手な人でも食べやすい一品です。パンに竜田揚げとフレンチサラダを挟んでサブサンドにして食べてもよいですよ☆
9	水	ごはん 〈えごまわやさしい献立〉 松風やき ミモザあえ 具だくさんさつま汁	とりにく とうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう ねぎ いんげん にんじん	たまねぎ こんにゃく えのき	こめ さとう パンこ さつまいも	ごまあぶら えごま 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！今回はえごまも混ぜて作りました！
10	木	麦ごはん とり肉の香草パン粉やき かつのりサラダ ABCスープ	とりにく かまぼこ かつおぶし ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ のり	にんじん えだまめ	きゅうり キャベツ きりばしだいこん カリフラワー しめじ	こめ さとう むぎ マカロニ パンこ	マヨネーズ	とり肉の香草パン粉やきはチーズやパセリなどをパン粉と合わせて、とり肉にまぶして焼きます。チーズや香草の風味がよいですよ◎
11	金	ごはん ホキのマリネ マンナンサラダ なすのみそ汁	ホキ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	カラーピーマン トマト にんじん ねぎ	たまねぎ なす キャベツ きゅうり えのき こんにゃく	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	油で揚げたホキに、マリネ液に漬けた野菜をかけていただきます。彩りよく、さっぱりとしているので暑い時期に食べやすいですよ☆
14	月	野菜が主役のナポリタン キッシュ ごまネーズあえ	ハム ツナ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん カラーピーマン ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ にんにく	スパゲティ さとう じゃがいも	あぶら バター マヨネーズ ごま	麺の日は野菜が不足しがちになりますが、給食では野菜を主役に作ります。キッシュやあえものにも野菜をたっぷり使っていますよ！
15	火	ごはん メパルのごまがらめ キャベツとひじきのマリネ なめこの赤だし	メパル あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり なめこ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	ひじきを食べて健康に長生きしてほしいという思いを込めて、旧敬老の日である9月15日がひじきの日と制定されたそうですよ◎
16	水	ごはん 川本かもハンバーグ ごぼうサラダ 具だくさんみそ汁	かもにく ツナ ぶたにく みそ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく きゅうり しいたけ	こめ さとう パンこ	マヨネーズ ごま	川本町の市原ファームで一羽一羽やさしく大切に育てられた鴨肉を使ってハンバーグを作ります。ふんわりさとの恵みに感謝ですね！
17	木	ごはん 彩りチーズ春巻き 茎ワカメのきんぴら ミネストローネ	ハム さつまあげ	ぎゅうにゅう チーズ くきわかめ	にんじん えだまめ トマト いんげん カラーピーマン ブロッコリー	ごぼう たまねぎ キャベツ にんにく	こめ さとう こむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら ごまあぶら ごま	春巻きは、チーズ、ハム、カラーピーマン、枝豆を入れて彩りよく仕上げました◎春巻きの新しいバリエーションを楽しんでください☆
18	金	中華五目おこわ 小松菜しゅうまい パンサンスー チンゲン菜のスープ	ぶたにく かまぼこ ハム たまご	ぎゅうにゅう わかめ	だいこんば こまつな にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし えのき きゅうり	こめ さとう もちごめ こむぎこ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	パンサンスーは中国語で「拌(パン)」: 混ぜる、「三(サン)」: 数字の3、「絲(スー)」: 千切りという意味です。子どもたちに人気のサラダですよ◎
24	木	まめなドライカレーライス えごまんの元気サラダ かぼちゃとさつまいものコロッケ デザート	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト かぼちゃ えだまめ カラーピーマン ブロッコリー	たまねぎ きゅうり しめじ にんにく	こめ さとう むぎ こめこ さつまいも パンこ	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願っています☆給食をモリモリ食べて全力で頑張ってくださいね！応援しています！
25	金	さつまいもごはん【お月見献立】 さけのもみじやき 浅漬けサラダ けんちん汁 お月見デザート	さけ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん きゅうり ごぼう こんにゃく	こめ さつまいも さといも	ごま マヨネーズ	十五夜は、きれいな月を眺めながら、豊作を祈り、秋の収穫に感謝する日本の行事です。さつま芋など秋の食材を使いました☆
30	水	ごはん タンドリーチキン 梅ドレッシングサラダ ニラともやしのスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	カラーピーマン チンゲンサイ ニラ	きゅうり もやし たまねぎ うめ にんにく しょうが きりばしだいこん	こめ あぶら ごま	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て焼いた料理です。スパイシーな香りが食欲をそそります◎	

8月9月こんだて

中学校

8/28(金)

ごはん
チキンのフレークやき
ケチャップ炒め
夏野菜スープ

8/31(月)

ごはん
かみかみじゃこかき揚げ
ミニトマト
あじりのみそ汁

1(火)

ごはん
カラフルマーボーなす
ぎょうざ
バンバンジーサラダ

2(水)

麦ごはん
とり肉の黒ごま揚げ
ドレみそサラダ
トマトみそスープ

3(木)

ごはん
さばのみそ煮
ごま酢あえ
汁煮桜

4(金)

わかめごはん
てりやきチキンバーガー
糸肉豆あえ
厚揚げのみそ汁

7(土)

ごはん
石見ポークチャップ
塩ナムル
豆腐の赤だし

8(火)

パン(マーシャルピーンズ)
さばの竜田揚げ
フレンチサラダ
コンソメスープ

9(水)

ごはん
木公風やき
ミモザあえ
具たくさんごま汁

10(木)

麦ごはん
とり肉の香草パン粉やき
かつのりサラダ
ABCスープ

16(水)

ごはん
いり牛かモハンバーグ
ごぼうサラダ
具たくさんみそ汁

11(金)

ごはん
ホキのマリネ
マンナンサラダ
なすのみそ汁

14(月)

野菜が主役のナポリタン
フィッシュ
ごまネーズあえ

15(火)

ごはん
Xバレルのごまがらめ
キャベツとひじきのマリネ
なめこの赤だし

17(木)

ごはん
多彩チーズ春巻き
茎わかめのきんぴら
ミネストローネ

今月の栄養価

786 kcal

★牛乳は毎日つきます

25(金)

ごまみごはん
さけのみみじやき、浅漬けサラダ
けんちん汁
お月見デザート

24(木)

まめなドライカレーライス
えごまんの元気サラダ
かぼちゃとごまみものコロコロ
デザート

18(金)

中華五目おこわ
小松菜しゅうまい
バンサンスー
チンゲン菜のスープ

30(水)

ごはん
タンダーチキン
梅ドレッシングサラダ
こらとモやしのスープ

川本町学校給食センター