

8・9月の予定献立表



令和2年度 墨田中学校

日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 脂質 (g)	
8/24	月	ドライカレーライス	コーン入り和風サラダ・オレンジ		牛乳・豚肉・レンズ豆	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・オレンジ	米・バター・油・小麦粉・さとう	824	25.3 24.0	
25	火	鶏飯(けいはん)	揚げししゃも・変わり漬け		牛乳・卵・鶏肉・ししゃも	干しいたけ・しょうが・万能ねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん	米・さとう・油・でんぷん	765	29.3 27.5	
26	水	冷やしきつねうどん	フライドポテト・黄桃缶		牛乳・鶏肉・油揚げ	たまねぎ・しょうが・にんじん・ねぎ・ほうれんそう・黄桃缶	うどん・さとう・油・じゃがいも	842	31.8 25.0	
27	木	ミルクパン	魚のタンドリー風・粉ふきいも(パジリコ)・パンブキンクリームスープ		牛乳・もうかさめ・ヨーグルト・鶏肉・生クリーム	にんにく・しょうが・たまねぎ・セロリ・マッシュルーム・かぼちゃ・パセリ	パン・じゃがいも・油・バター・小麦粉	806	35.8 33.3	
28	金	五目そぼろ丼	青菜とえのきたけのおひたし・オレンジつぶゼリー		牛乳・鶏肉・ムロアジ・卵・粉寒天	しょうが・にんじん・干しいたけ・ごぼう・さやいんげん・ほうれんそう・もやし・えのきたけ・オレンジジュース・みかん缶	米・油・さとう	773	29.9 18.0	
31	月	ピラフきのソースかけ	じゃがいものハニーサラダ・パイン		牛乳・鶏肉・生クリーム	セロリ・たまねぎ・マッシュルーム・生しいたけ・しめじ・パセリ・きゅうり・にんじん・キャベツ・パイン	米・バター・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	897	22.7 31.0	
9/1	火	ごはん・海苔の佃煮	さばのおろしポン酢かけ・ごまあえ・豆乳汁		牛乳・のり・さば・豆腐・白みそ・豆乳	だいこん・レモン・キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん・しめじ・ねぎ	米・さとう・ごま	828	36.2 27.1	
2	水	カレーうどん(夏)	舟きゅうり・アプフェルクーヘン		牛乳・鶏肉・卵	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・きゅうり・りんご	冷凍うどん・油・でんぷん・小麦粉・さとう・バター	867	28.6 28.6	
3	木	ホットサンド	ビーンズチャウダー・ごま風味サラダ		牛乳・ハム・チーズ・ベーコン・豚肉・レンズ豆・生クリーム	にんにく・たまねぎ・にんじん・パセリ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	パン・油・じゃがいも・米粉・ごま・さとう	808	35.0 34.1	
4	金	枝豆ごはん	小魚のピリッとジャン・和風寒天和え・むらくもスープ		牛乳・はたはた・糸寒天・豆腐・卵	えだまめ・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ねぎ・キャベツ・だいこん・ホールコーン・ほうれんそう・万能ねぎ	米・油・小麦粉・でんぷん・さとう	759	27.4 17.1	
7	月	パスタ入りピラフ	スペイン風オムレツ・梨		牛乳・鶏肉・ハム・ベーコン・卵・生クリーム	たまねぎ・にんじん・ピーマン・パセリ・なし	米・バター・油・米粉・パスタ・じゃがいも	786	26.9 25.3	
8	火	ごまごはん	魚のユースソースかけ・野菜のポン酢和え・鶏ごぼう汁		牛乳・ホキ・鶏肉・豆腐・油揚げ	万能ねぎ・しょうが・にんじん・もやし・ほうれんそう・キャベツ・すだち・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・ごま・油・でんぷん・さとう・こんにゃく	762	31.3 20.4	
9	水	味噌ラーメン	きゅうりのピリ辛ドレッシング・フルーツ白玉		牛乳・豚肉・赤みそ・粉寒天	しょうが・にんにく・にんじん・ねぎ・キャベツ・もやし・にら・きゅうり・黄桃缶・みかん缶・パイン缶	冷凍中華めん・油・さとう・冷凍白玉・水あめ	800	31.3 20.1	
10	木	ミルクパン	ポテトグラタン・パンブキンサラダ・パイン		牛乳・ベーコン・鶏肉・ひよこ豆・ピザチーズ	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・ほうれんそう・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・パイン	パン・油・米粉・じゃがいも・はちみつ	825	32.1 32.2	
11	金	ムロアジのドライカレー	ビーンズサラダ・りんご		牛乳・豚肉・ムロアジ・大豆・ひよこ豆	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・ピーマン・きゅうり・ホールコーン・りんご	米・油・小麦粉・でんぷん・さとう	863	34.8 20.6	
14	月	黒砂糖パン	魚のパン粉焼き・リヨネーズポテト・トマト入り卵スープ		牛乳・鮭・ベーコン・豚肉・豆腐・卵	たまねぎ・パセリ・もやし・トマト・にら	パン・マヨネーズ・パン粉・バター・じゃがいも・油・でんぷん	790	38.7 35.0	
15	火	ひじきごはん	ししゃも磯辺揚げ・月菜汁・冷凍みかん		牛乳・鶏肉・ひじき・油揚げ・ししゃも・卵・あおのり	干しいたけ・にんじん・ほうれんそう・しょうが・だいこん・冷凍みかん	米・さとう・油・小麦粉・さといも・冷凍白玉	859	31.0 27.0	
16	水	定期考査 *給食なし								
17	木	卵とじ丼	おひたし・豆腐のすまし汁		牛乳・鶏肉・高野豆腐・卵・豆腐	たまねぎ・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり・にんじん・しょうが・えのきたけ・ねぎ	米・さとう・油	826	35.1 25.5	
18	金	カレーライス	糸寒天サラダ・ヨーグルト		牛乳・豚肉・糸寒天・ヨーグルト	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・もやし・きゅうり・トウモロコシ・ほうれんそう	米・油・じゃがいも・バター・小麦粉・ごま・さとう	893	25.6 28.1	
23	水	スパゲティツナきのソース	じゃがいものフレンチサラダ・梨		牛乳・ベーコン・鶏肉・ツナ缶	にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ホールトマト・えのきたけ・しめじ・ピーマン・キャベツ・きゅうり・なし	スパゲティ・油・バター・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	932	34.0 34.3	
24	木	ごはん	大豆入り卵焼き・クープイリチー・みそ汁		牛乳・鶏肉・大豆・卵・豚肉・昆布・豆腐・油揚げ・白みそ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん	米・油・さとう・こんにゃく	813	32.1 26.2	
25	金	たいせん 大山おこわ	カリカリ油揚げのサラダ・どさんこ汁・冷凍みかん		牛乳・鶏肉・油揚げ・豚肉・豆腐・白みそ	干しいたけ・たけのこ・にんじん・ごぼう・さやいんげん・キャベツ・ホールコーン・ほうれんそう・ねぎ・冷凍みかん	米・もち米・くり・油・さとう・じゃがいも・バター	778	26.4 21.3	
28	月	魚入りカレーピラフ	海藻サラダ・じゃがいものポタージュ		牛乳・メカジキ・海藻ミックス・鶏肉・豆乳・生クリーム	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ピーマン・キャベツ・きゅうり・セロリ・万能ねぎ	米・バター・油・でんぷん・はちみつ・小麦粉・じゃがいも	818	26.5 28.8	
29	火	わかめ大豆ごはん	さんまのトマト煮・肉じゃが・柿		牛乳・大豆・わかめごはんの素・昆布・さんま・豚肉	しょうが・ねぎ・ホールトマト・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・かき	米・ごま・さとう・油・しらたき・じゃがいも	921	33.9 30.5	
30	水	五目焼きそば	アロエ入りフルーツカクテル		牛乳・豚肉・むきえび	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・たけのこ・キャベツ・もやし・にら・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・アロエ缶	蒸し中華めん・油・さとう・くす粉	796	31.7 17.7	

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。

* 献立ピックアップ *

8月25日(火) 鶏飯(けいはん)

「とりめし」ではありません。「けいはん」と読みます。奄美大島の郷土料理で、お客様をもてなす時の料理です。
ご飯に鶏ガラスープををかけて食べます。



9月7日(月) スペイン風オムレツ

オムレツはスペインの家庭料理の代表で、じゃがいもとたまねぎなどの具材を入れて作ります。フライパンの丸い形のまま厚く焼き上げ、ケーキのように切り分けて食べるのがスペインオムレツの特徴です。



9月15日(火) ひじきごはん

9月15日(旧敬老の日)はひじきの日です。健康で長生きができる元気な年寄りになれるようにと、1984年に三重県ひじき協同組合が県の特産物のひじきのPRのために、9月15日の旧敬老の日を「ひじきの日」に制定しました。



9月25日(金) 大山おこわ

鳥取県大山山麓の季節の恵みを使った郷土料理です。
給食では、栗を入れて作ります。



季節の食材

実りの秋が近づき、魚やきのこ、果物など徐々に秋が旬の食材が始めます。今月は、鮭、梨、栗、きのこなどを使います。

