

今月の新献立



7日(火) 米粉ハムカツ

今月も新献立が出ます！お楽しみに

旬の食材紹介

秋刀魚(さんま)

さんまは秋を代表する魚です。旬は9月から11月にかけてで、脂がのり美味しくなります。さんまはDHAやEPAを多く含みます。DHAは脳を活性化させ、脳の老化を防ぐ働きがあります。EPAは血液の流れをよくする働きがあり、血管が詰まって起こる病気を防ぐことができます。給食では8日(水)にさんまの蒲焼きが登場します。栄養たっぷりのさんまを残さず食べましょう。



1日(水)

エネルギー 833 kcal
たんぱく質36.8g 塩分2.4g

白ごはん 105
精白米

厚揚げの五目炒め煮
豚肉 35
にんじん 26
干しいたけ 0.6
たけのこ水煮 10
チンゲン菜 19
白ねぎ 1.2
にんにく 0.6
土しょうが 0.6
米ぬか油 1
さけ 2.4
さとう 3.2
うすくちしょうゆ 2.8
八丁風みそ 2.4
トウバンジャン 0.12
とりからスープ 6
かたくり粉 1.2
水 18
冷厚揚げ 45
さとう 1
うすくちしょうゆ 9

鶏肉の照り焼き
皮なし鶏肉(もも) 20
しお 0.1
こしょう 0.01
米ぬか油 35
土しょうが 26
さとう 0.6
みりん 10
こいくちしょうゆ 19
うすくちしょうゆ 1.2
さけ 0.6
にんにく 0.6
土しょうが 0.6
かたくり粉 1
水 2.4
切干の和え物
うすくちしょうゆ 2.8
さとう 3.2
八丁風みそ 2.4
トウバンジャン 0.12
とりからスープ 6
かたくり粉 1.2
水 18
冷厚揚げ 45
さとう 1
うすくちしょうゆ 9

ふりかけ
1袋

☆牛乳 1本

2日(木)

エネルギー 776 kcal
たんぱく質26.3g 塩分2.7g

☆デニッシュパン 1コ
☆デニッシュパン(乳・小麦)

ポトフ
ウインナー 30
じゃがいも 60
たまねぎ 58
にんじん 20
しめじ 8
白ねぎ 0.5
こしょう 0.02
ポークフィヨン(缶) 4
水 30

キャベツとハムのサラダ
60
ハム 10
キャベツ 47
にんじん 15
しめじ 0.4
こいくちしょうゆ 0.7
す 0.02
米ぬか油 0.2

ミルメーク
ミルメーク(ココア) 1袋

換肉と小松菜の にんにく炒め
鶏挽肉 15
さけ 0.5
こまつな 40
にんじん 0.8
にんにく 0.4
土しょうが 0.5
米ぬか油 0.2
しお 0.1
さとう 1
こいくちしょうゆ 2

☆牛乳 1本

3日(金)

エネルギー 795 kcal
たんぱく質31.4g 塩分3.0g

わかめごはん 105
精白米
炊き込みわかめ 2.85

あじの南蛮漬け
あじ(鰯粉付き) 1切
豚肉 20
キャベツ 38
にんじん 11
エリンギ 8
さとう 0.2
しめじ 0.2
こいくちしょうゆ 4.5
水 6

しゃぶしゃぶ風サラダ
1切
豚肉 20
キャベツ 38
にんじん 11
エリンギ 8
さとう 0.2
しめじ 0.2
こいくちしょうゆ 4.5
水 6

ポイルコーン 1袋
ホールコーン 30

☆ごまドレッシング 1袋

☆牛乳 1本

6日(月)

エネルギー 870 kcal
たんぱく質28.3g 塩分2.3g

白ごはん 105
精白米

ドライカレー
豚ひき肉 40
たまねぎ 60
にんじん 20
にんにく 0.3
土しょうが 0.3
米ぬか油 0.2
しお 0.3
こしょう 0.02
カレー粉 0.6
トマトピューレ 8
トマトケチャップ 3
ウスターソース 1
こいくちしょうゆ 0.8
ルガ ソリ-ガル-ルグ 水 7

じゃがソーセージ
ウインナー 10
じゃがいも 44
たまねぎ 22
パセリ 0.3
米ぬか油 0.2

☆牛乳 1本

7日(火)

エネルギー 855 kcal
たんぱく質30.5g 塩分3.0g

☆コッパン 1コ
☆コッパン(乳・小麦)

焼きスバゲティ
豚肉 20
☆スバゲティ(小麦) 18
にんじん 16
キャベツ 46
たまねぎ 33
米ぬか油 0.5
しお 0.2
こしょう 0.03

ポパイコーンソテー
ほうれんそう 20
ホールコーン 18
米ぬか油 16
しお 46
こしょう 33

いちごジャム 1袋
いちごジャム 4

米粉ハムカツ
米粉ポロニアカツ 1コ
米ぬか油 5

☆牛乳 1本

8日(水)

エネルギー 745 kcal
たんぱく質27.7g 塩分2.1g

白ごはん 105
精白米

さんまの蒲焼き
さんま 1切
米ぬか油 0.2
こいくちしょうゆ 4
さとう 2.4
みりん 2.4
かたくり粉 1
水 3

きんぴらごぼう
ささがきごぼう 25
にんじん 11
じゃがいも 55
板こんにゃく 20
にんじん 22
さとう 3.7
こいくちしょうゆ 4.5
けずりぶし 50
ミニミニがも 15
さとう 1.2
こいくちしょうゆ 1.5
水 30

味噌まんじゅう
☆ねぎまそまんじゅう(小麦) 1コ
米ぬか油 2.5

☆牛乳 1本

9日(木)

エネルギー 772 kcal
たんぱく質28.2g 塩分2.5g

白ごはん 105
精白米

関東煮
皮なし鶏肉 20
平天 11
じゃがいも 55
板こんにゃく 20
にんじん 22
さとう 3.7
こいくちしょうゆ 4.5
けずりぶし 50
ミニミニがも 15
さとう 1.2
こいくちしょうゆ 1.5
水 30

キャベツの梅おかか和え
20
乾燥カリカリ梅 40
にんじん 0.5
かつお節 0.4
みりん 0.5
うすくちしょうゆ 0.5

☆牛乳 1本

10日(金)

エネルギー 801 kcal
たんぱく質34.6g 塩分2.2g

白ごはん 105
精白米

豆腐のチャンプル
豚肉 30
冷凍とうふ 70
にんじん 16
たまねぎ 33
チンゲン菜 22
マロニー 6
粉かつお 0.2
米ぬか油 0.5
しお 0.3
こしょう 0.02

いかキムチ
いか 30
はくさい 30
白菜キムチ 15
米ぬか油 0.2
さとう 0.7
みりん 0.5
こいくちしょうゆ 2
みりん 3

☆牛乳 1本

13日(月)

エネルギー 890 kcal
たんぱく質31.1g 塩分3.0g

カレーピラフ 105
精白米
ドライミックスカレー 12.6

鶏肉の唐揚げ
鶏肉(皮つき) 30
土しょうが 1
にんにく 0.5
こいくちしょうゆ 2
かたくり粉 10
米ぬか油 7.5

じゃが枝豆
じゃがいも 44
むき枝豆 4
パセリ 0.2
しお 0.16
こしょう 0.01

青菜のベーコン炒め
ベーコン 5
チンゲン菜 22
はくさい 44
しお 0.1
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 0.8

☆牛乳 1本

14日(火)

エネルギー 793 kcal
たんぱく質31.1g 塩分2.2g

白ごはん 105
精白米

まぐろの太和煮
まぐろ角切り 30
ちくわ 7
つきこんにゃく 30

春雨のひき肉炒め
合挽肉 35
マロニー 10
たまねぎ 36
キャベツ 36
にんじん 16
たけのこ水煮 10
干しいたけ 0.5
青ねぎ 5
土しょうが 0.5
米ぬか油 55
こいくちしょうゆ 16
さとう 6
さけ 0.3
しお 0.3
こしょう 0.03
オスターソース 1.5

お魚ナゲット
おさかなナゲット 2コ
米ぬか油 4

☆牛乳 1本

15日(水)

エネルギー 794 kcal
たんぱく質27.8g 塩分2.0g

白ごはん 105
精白米

豚じゃが
豚肉 30
じゃがいも 55
つきこんにゃく 20
たまねぎ 33
にんじん 22
さとう 0.5
す 3.5
こいくちしょうゆ 5
けずりぶし 0.5
水 15

もやしサラダ
30
ハム 0.3
太もやし 55
にんじん 20
さとう 33
うすくちしょうゆ 0.5
す 3.5
こいくちしょうゆ 5
けずりぶし 0.5
水 15

☆牛乳 1本

16日(木)

エネルギー 810 kcal
たんぱく質29.9g 塩分2.9g

☆黒糖パン 1コ
☆黒糖パン(乳・小麦)

オムレツチリソース
☆プレーンオムレツ(卵) 1コ
米ぬか油 10
にんにく 0.2
しめじ 10
土しょうが 0.2
トウバンジャン 0.1
米ぬか油 0.2
トマト缶詰 7.7
トマトケチャップ 10
さとう 1.4
こしょう 0.01

ソーセージときのこの アヒージョ風
ウインナー 25
じゃがいも 20
にんにく 10
しめじ 10
エリンギ 0.2
にんにく 0.7
パセリ 0.2
オリーブ油 4
しお 0.2
こしょう 0.01

☆牛乳 1本

17日(金)

エネルギー 835 kcal
たんぱく質36.7g 塩分2.1g

鶏ねぎ丼 105
白ごはん
精白米

皮なし鶏肉 60
しお 0.1
こしょう 0.02
さけ 1
にんにく 0.5
たまねぎ 3
牛肉(水煮) 7
10
干しいたけ 10
米ぬか油 0.5
土しょうが 0.5
こいくちしょうゆ 2
さとう 3
みりん 20
さけ 1
コチジャン 0.15
かたくり粉 1
水 15

☆牛乳 1本

~お月見~

旧暦の8月15日は十五夜、または中秋の名月と呼ばれ、満月を楽しむお月見の日とされています。秋の収穫時期と近いため、豊作への感謝を伝える行事となりました。収穫できた農作物を供える風習から、稲穂に見立てたすすきやさつま芋や里芋を供えるようになりました。そのため芋名月とも呼ばれます。月見団子は里芋に見立てて供えるようになったといわれています。給食でも21日(火)に月見団子がです。夜にきれいな満月が見れるといいですね。



21日(火)

エネルギー 850 kcal
たんぱく質33.2g 塩分1.7g

白ごはん 105
精白米

豚肉のしょうが炒め
豚肉 72
たまねぎ 1.4
米ぬか油 0.5
土しょうが 1.4
さとう 0.7
こいくちしょうゆ 2.2

牛ひじきそば
牛ひき肉 15
7
芽ひじき 1.4
キャベツ 0.5
さとう 1.4
みりん 0.7
うすくちしょうゆ 2.2

おひたし
ほうれんそう 23
はくさい 50
さとう 0.5
みりん 1
うすくちしょうゆ 2

月見団子
1コ

☆牛乳 1本

22日(水)

エネルギー 744 kcal
たんぱく質26.5g 塩分2.0g

白ごはん 105
精白米

鶏肉のオスターソース炒め
皮なし鶏肉 25
キャベツ 55
にんにく 11
土しょうが 33
たけのこ水煮 10
干しいたけ 0.5
土しょうが 0.3
米ぬか油 0.5
しお 0.2
みりん 0.03

揚げシューマイ
☆シューマイ(小麦) 2コ
米ぬか油 4

小松菜のしらす和え
35
3
2
1.5
0.5

☆牛乳 1本

オムレツ

オムレツはフランス料理の卵焼きの一種です。ひき肉、ハム、玉ねぎなどの具を入れたものと、何も入れないものがあります。オムレツが日本に伝わったのは明治時代です。今ではオムレツからさらにオムライスやオムそばなど日本独自の料理も生まれました。16日(木)にオムレツチリソースが登場します。お楽しみに♪



24日(金)

エネルギー 803 kcal
たんぱく質27.8g 塩分2.3g

白ごはん 105
精白米

ハンバーグ 野菜ソースかけ
ハンバーグ(鶏豚) 1コ
米ぬか油 0.2
たまねぎ 25
しめじ 7
エリンギ 5
トマトケチャップ 10
トマトピューレ 4
ウスターソース 2
かたくり粉 0.02
水 15

ポテトサラダ
10
ハム 44
じゃがいも 24
キャベツ 6
たまねぎ 6
米ぬか油 0.2
しお 0.1
しめじ 0.02
さとう 0.5
エリンギ 0.8

☆牛乳 1本

もち麦

もち麦は食物繊維が多く、腸の中で善玉菌のエサになるため、腸内環境をよくする働きがあります。また、一緒に食べたものの消化吸収をゆるやかにするので、食後の血糖値の上昇をおさえる働きがあります。もち麦を食べる時は、お米と一緒に炊いたり、ゆでてサラダやスープと混ぜたりするとおいしく食べることができます。29日(水)の給食でももち麦ごはんが登場します。カレーと一緒に味わって食べてください。



28日(火)

エネルギー 818 kcal
たんぱく質36.2g 塩分2.7g

☆コッパン 1コ
☆コッパン(乳・小麦)

鶏肉のレモンマスタードソース
オリーブ油 1
しお 0.2
こしょう 0.02
皮なし鶏肉(もも) 30
ローリエ粉末 0.02
赤ワイン 1
こしょう 0.01
米ぬか油 0.2
粒入りマスタード 1.5
レモン果汁 3.5
こいくちしょうゆ 2.3
さとう 1.5
さけ 0.2
かたくり粉 1
水 10

オリブ油 1
しお 0.2
こしょう 0.02
ローリエ粉末 0.02
赤ワイン 1
こしょう 0.01
米ぬか油 0.2
粒入りマスタード 1.5
レモン果汁 3.5
キャベツ 58
米ぬか油 0.2
しお 0.2
こしょう 0.02
さけ 0.4
カレー粉 10
ルガ ソリ-ガル-ルグ 水 20

☆牛乳 1本

29日(水)

エネルギー 839 kcal
たんぱく質29.7g 塩分2.3g

もち麦ごはん 90
精白米
もち麦ごはん 15

キーマカレー
豚ひき肉 40
たまねぎ 55
にんじん 22
なす 35
にんにく 10
土しょうが 1
米ぬか油 2.5
しお 0.2
す 0.2
こしょう 0.02
カレー粉 0.4
ルガ ソリ-ガル-ルグ 水 10

もやし和え物
35
太もやし 10
にんにく 0.5
土しょうが 0.5
うすくちしょうゆ 0.3
す 0.2
さとう 0.2

☆牛乳 1本

「ラタトゥーユ」

ラタトゥーユはフランス南部のプロヴァンス地方、ニースの郷土料理で、夏野菜の煮込みです。そのまま食べるのはもちろんパスタソースにすることもできます。たくさん作って常備菜にしておくのもおすすめです。28日(火)にラタトゥーユが登場します。夏バテしがちな体を元気にするので、残さず食べるようにしましょう。栄養たっぷりのラタトゥーユをぜひ家庭でも作ってみてください。



作ってみよう おすすめ給食レシピ

【材料】(4人分)
ベーコン 120g にんにく 1かけ
なす 2本 オリーブ油 小さじ2
ズッキーニ 1/2本 しお 小さじ1/4
たまねぎ 1/2個 こしょう 少々
かぼちゃ 1/10コ ローリエ 少々
トマト缶詰 100g 赤ワイン 大さじ1/2
トマトペースト 25g

【作り方】
①鍋にオリーブ油を入れて、にんにくを炒め、ベーコンと野菜を入れて炒める。
②トマト缶詰、トマトペースト、しお・こしょう、ローリエを加え、フタをして弱火で蒸し煮にし、赤ワインを入れて仕上げる。

	中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量					ビタミン					食物繊維 g	塩分 g
	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg			
平均栄養摂取量	813	15	27	356	3.3	262	0.71	0.58	32	6.1	2.4	
学校給食摂取基準(中学生)	830	13~20%	25~30%	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5	

☆学校給食の食材は、保護者からの給食費のみで運営されています。給食費はきちんと入金して下さい。
☆気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。