

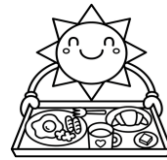
8・9月献立予定表



令和元年 高南学校給食共同調理場

残暑に負けず、元気に過ごしましょう。

新学期がスタートしました。残暑の影響で体力を非常に消耗しやすい時期です。食欲減退・睡眠不足はさらに体力を低下させます。食欲がなくても、しっかり食べることが大事です。



暑さに負けないように朝ごはんをしっかり食べましょう。

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

【朝日中学校】

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
8月	26	青菜ごはん		だいこんな ひろしまな	米	828	27.3
		ささみチーズフライ	とり肉 チーズ		こむぎこ パンこ 油		
		アーモンドサラダ		キャベツ きゅうり にんじん コーン	アーモンド さとう 油		
		もやしのみそ汁	うすあげ みそ	もやし たまねぎ えのきだけ ながねぎ	じゃがいも		
		牛乳、 みかんシャーベット	牛乳	みかん	さとう		
27	火	麦ごはん			米 むぎ	811	22.9
		夏野菜カレー	ふた肉	たまねぎ かぼちゃ にんじん なす	じゃがいも カレールー 油		
		こんにゃくサラダ	わかめ	キャベツ きゅうりこんにゃく コーン	さとう 油		
		牛乳、 バインゼリー	牛乳	バインアップル	さとう		
28	水	横割り丸パン			パン	868	32.2
		ハンバーグ	ふた肉 とり肉	たまねぎ	パンこ 油 さとう		
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ コーン	油		
		かぼちゃのポタージュ	ベーコン 牛乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん	じゃがいも こむぎこ 油		
		牛乳、 ミルメークコーヒー	牛乳		さとう		
29	木	焼肉丼(麦ごはん) (ごはんの上に、焼肉を盛り付けます。)	ふた肉	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが	米 むぎ かたくりこ さとう 油 こま	776	31.9
		ポテトサラダ		キャベツ きゅうり にんじん	じゃがいも さとう 油		
		わかめスープ	とうふ わかめ	にんじん えのきだけ ながねぎ			
		牛乳	牛乳				
30	金	ソフトめん			ソフトめん	854	30.8
		なす入りミートソース	ふた肉	たまねぎ なす トマト セロリー にんにく しょうが	油 こむぎこ		
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり にんじん コーン	油		
		牛乳、 梨	牛乳	なし			
9月	2	ごはん			米	787	25.5
		揚げなすと高野豆腐の肉みそ炒め	ふた肉 こうやどうふ みそ	なす たまねぎ にんじん	かたくりこ 油 さとう こま		
		きゅうり漬		きゅうり			
		青菜のみそ汁	みそ	こまつな だいこん ながねぎ えのきだけ	じゃがいも		
		牛乳	牛乳				
3	火	ごはん			米	790	35.9
		さばのピリ辛焼き	さば	にんにく	油 さとう		
		春雨と枝豆のサラダ		もやし きゅうり にんじん えだまめ	はるさめ 油 さとう こま		
		広東スープ	とり肉 とうふ なた うすたらまご	にんじん たまねぎ とうがん ながねぎ	かたくりこ 油		
		牛乳	牛乳				
4	水	ごはん			米	784	29.1
		鶏肉のカレー照り焼き	とり肉	しょうが			
		アーモンドおひたし		こまつな キャベツ にんじん	アーモンド さとう		
		岩船麩のみそ汁	みそ わかめ	たまねぎ	じゃがいも いわふねふ		
		牛乳、 ふどうゼリー	牛乳	ぶどう	さとう		
5	木	チンジャオロース丼(麦ごはん) (ごはんの上に、チンジャオロースを盛ります。)	ふた肉	たまねぎ にんじん ビーマン だけのこ しょうが	米 むぎ かたくりこ さとう 油 こま	830	30.1
		フルーツのゼリー和え		りんご バイン みかん なし	さとう		
		ワンタンスープ		にんじん もやし えのきだけ ながねぎ	ワンタンのかわ		
		牛乳	牛乳				
6	金	中華めん			ちゅうかめん	902	32.3
		野菜たっぷりスープ	ふた肉	たまねぎ キャベツ もやし にんじん ながねぎ しいたけ	油 かたくりこ		
		春巻		たまねぎ にんじん もやし キャベツ	油 こむぎこ はるさめ かたくりこ		
		枝豆		えだまめ			
		牛乳	牛乳				
9月 体育祭振替休業日  							
10	火	ごはん			米	810	31.0
		ししゃもフライ	ししゃも		こむぎこ パンこ 油		
		回鍋肉	ふた肉 みそ	キャベツ にんじん ビーマン たまねぎ にんにく	油 さとう		
		わかめのみそ汁	とうふ みそ わかめ	ながねぎ	じゃがいも		
		牛乳、 桃ゼリー	牛乳	もも	さとう		
11	水	米粉チーズパン	チーズ		こめこパン	835	36.7
		オムレツ	たまご		さとう 油		
		ラタトイユ	ベーコン	かぼちゃ たまねぎ トマト ズッキーニ なす パプリカ	油		
		パスタスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー	マカロニ		
		牛乳、 ミルメークココア	牛乳		さとう		

9月献立予定表



令和元年 高南学校給食共同調理場

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

【朝日中学校】

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
12	木	キムタクごはん	ぶた肉 こんぶ	たくあん はくさい にんじん	米 ごま 油	809	29.6
		ポテトコロッケ	ぶた肉	たまねぎ	じゃがいも ごまごこ パンこ さとう 油		
		もやしナムル		もやし きゅうり にんじん	油 さとう		
		あさりと卵のスープ	たまご あさり	たまねぎ にんじん えのきたけ	じゃがいも かたくりこ		
		牛乳	牛乳				
13	金	ごはん			米	788	32.4
		いかに立田揚げ	いか	しょうが	かたくりこ 油		
		ひじきナッツ和え	ひじき	きゅうり えだまめ にんじん コーン	アーモンド さとう		
		月見汁	とり肉 かまぼこ うずらたまご	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ながねぎ			
		牛乳、月見ゼリー (みかんゼリー)	牛乳	みかん	さとう		
17	火	ごはん			米	868	33.7
		コーンシューマイ	ぶた肉 たらすりみ	コーン たまねぎ	シューマイのかわ 油		
		磯香和え	のり	ごまつな にんじん キャベツ もやし			
		マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ	ながねぎ にんじん だけのこ しょうが ほししいたけ	かたくりこ さとう 油		
		牛乳	牛乳				
18	水	ごはん			米 むぎ	809	27.5
		カレー	ぶた肉 あさり	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 油 カレールー		
		海藻サラダ	わかめ とさかのり こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	さとう 油		
		牛乳、冷凍パイ	牛乳	パイナップル			
19	木	ごはん			米	778	30.7
		朝日豚のスタミナ焼き	ぶた肉 みそ	しょうが にんにく	ごま		
		ポテトサラダ		キャベツ きゅうり にんじん	じゃがいも さとう 油		
		トマト入り卵スープ	たまご	トマト たまねぎ ほうれんそう	かたくりこ		
		牛乳	牛乳				
20	金	米粉めん			こめこめん	837	29.6
		和風汁	とり肉 うすあげ	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ ながねぎ			
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおのり		ごまごこ 油		
		切り干し大根のごま酢和え		きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし	ごま さとう 油		
		牛乳	牛乳				
24	火	ごはん、かつおふりかけ	かつおぶし		米	781	30.3
		えびカツ	えび たら	たまねぎ	パンこ ごまごこ 油		
		ごま和え		ごまつな にんじん キャベツ もやし	さとう ごま		
		キムチ豚汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん はくさい ながねぎ ごぼう	じゃがいも		
		牛乳	牛乳				
25	水	背割りコッペパン			パン	871	36.1
		チリコンカン	ぶた肉 だいす	たまねぎ トマト にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン	パンこ 油		
		コーンサラダ			油		
		あさりのチャウダー	あさり ウィンナー 牛乳	たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも ごまごこ 油 なまクリーム		
		牛乳、アップルシャーベット	牛乳	りんご	さとう		
26	木	梅ごはん			米	790	27.0
		揚げ出し豆腐のごまそぼろあんかけ	とうふ とり肉	しょうが	かたくりこ こめこ さとう 油 ごま		
		ブロッコリーとコーンの炒め物		ブロッコリー キャベツ コーン	油		
		貝だくさんみそ汁	みそ だいす	にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ			
		牛乳	牛乳				
27	金	ごはん			米	769	33.3
		ますのコーンマヨネーズ焼き	ます	コーン パセリ	ノンエッグマヨネーズ		
		切り昆布煮	こんぶ とり肉	ごぼう にんじん こんにゃく	さとう 油 ごま		
		かきたま汁	たまご とうふ みそ	ごまつな ながねぎ	じゃがいも		
		牛乳	牛乳				
30	月	ごはん			米	836	31.3
		さばのみそ煮	さば みそ		さとう		
		浅漬け	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	ごま		
		肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく	じゃがいも さとう 油		
		牛乳	牛乳				