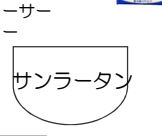
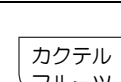
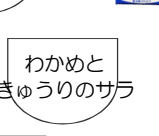
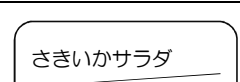
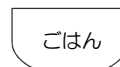
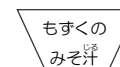
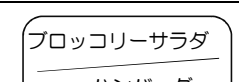
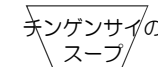
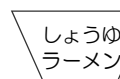
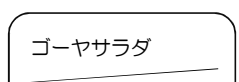
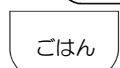
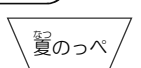
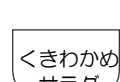
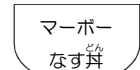
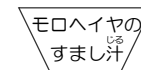
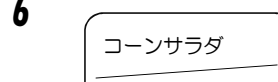
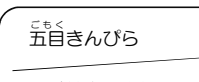
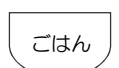
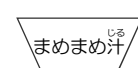
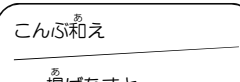
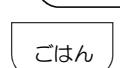
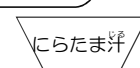
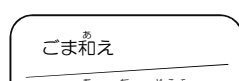
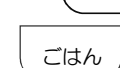
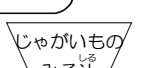
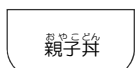
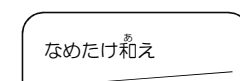
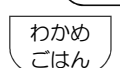
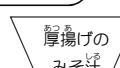
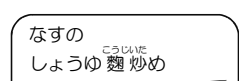
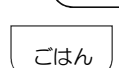
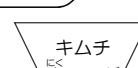
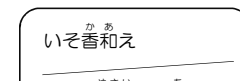
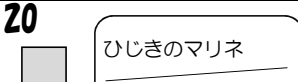
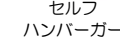
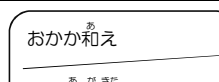
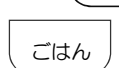
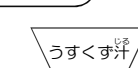
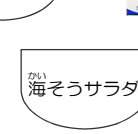
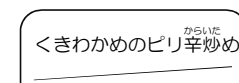
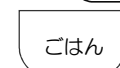
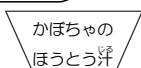
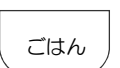
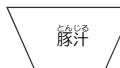
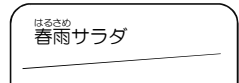
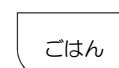
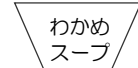
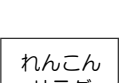


8・9月給食カレンダー



月	火	水	木	金
8/28  シークワーサーゼリー  タコライス  サンラータン	29  カクテルフルーツ  なつやさい 夏野菜カレー  わかめと きゅうりのサラ	30  さきいかサラダ とりにく しほ あ 鶏肉の塩から揚げ  ごはん  もすくの みそ汁	31  ブロッコリーサラダ ハンバーグ デミグラスソース  ごはん  チンゲンサイの スープ	9/1  えだまめ 枝豆 のり酢和え  ちゅうめん 中華麺  しょうゆ ラーメン
4  ゴーヤサラダ さばのごまみそ焼き  ごはん  なつ 夏のっぺ	5  りょうどく 冷凍みかん  きわかめ サラダ  マーボー なす丼  モロヘイヤの すまし汁	6  コーンサラダ ミートオムレツ  こめこ 米粉アップルパン  ミネストローネ	7  ごもく 五目きんぴら とりにく しほ あ 鶏肉の香味焼き  ごはん  まめまめ汁	8  こんぶ和え あ 揚げなすと こうやどうふ にく い 高野豆腐の肉みそ炒め  ごはん  にらたま汁
11  ごま和え あ だ どうふ 揚げ出し豆腐の そぼろあん  ごはん  じゃがいもの みそ汁	12  ぶどう 2つぶ はりはり漬け  おやこ 親子丼  すまし汁	13  なめたけ和え あ ししゃものまっ茶揚げ  わかめ ごはん  あつあげの みそ汁	14  なすの しょうゆ 麴炒め なつどう オクラ納豆  ごはん  キムチ 肉じゃが	15  いそ香和え やさい かきあげ 野菜かき揚げ  ちゅうめん 米粉麺  ごもく 五目汁
18  敬老の日	19 体育祭振替休業日  お疲れさま	20  ひじきのマリネ ハンバーグ  チーズ  コーン チャウダー  セルフ ハンバーガー	21  おかか和え あ が きた 阿賀北ボークの ごまみそたれかけ  ごはん  うすくす汁	22  なし 梨  ポークカレー  かい 海そうサラダ
25  きわかめのピリ辛炒め しろみぎかな やくみ 白身魚の薬味ソース  ごはん  かぼちゃの ほうとう汁	26  ちゅうか 中華サラダ  キムチごはん  ばくまい 白菜と 春雨のスープ	27  ちくぜん に 筑前煮 あつや 厚焼きたまご  ごはん  じぎり 豚汁	28  はるさめ 春雨サラダ チキンみそかつ  ごはん  わかめ スープ	29  おつきぜりー  れんこん サラダ  ちゅうめん 大葉麺  カレー汁

8・9月献立予定表



令和5年度 高南学校給食共同調理場

【朝日中学校】

※ 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。

栄養価は中学年の量です。

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) 脂質 (g) 塩分 (g)
8/28	月	タコライス	大豆 豚挽肉 チーズ	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり	米 油	848
		牛乳	牛乳			35.1
		サンラータン	豚肉 豆腐	たけのこ しいたけ ねぎ	油 ラー油	27.3
		シークワサーゼリー			シークワサーゼリー	2.3
29	火	夏野菜カレー	豚肉	玉ねぎ にんじん ピーマン なす 枝豆 トマト かぼちゃ	米 油 じゃがいも	832
		牛乳	牛乳			25.0
		わかめときゅうりのサラダ	わかめ	にんじん キャベツ きゅうり	ごま 砂糖 ごま油	21.2
		カクテルフルーツ		みかん パイン 黄桃 りんご	カクテルゼリー	2.3
30	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	850
		鶏肉の塩から揚げ	鶏肉		ごま油 ごま 油 砂糖	35.5
		さきいかサラダ	大豆 さきいか	キャベツ きゅうり コーン	アーモンド 油 砂糖	31.3
		もずくのみそ汁	豆腐 もずく	大根 ねぎ	じゃがいも	2.5
31	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	837
		ハンバーグデミグラスソース	鶏豚挽肉	玉ねぎ	オリーブオイル	29.9
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー コーン キャベツ	油 砂糖	24.1
		チンゲンサイのスープ	豚肉 豆腐	にんじん 大根 えのきたけ チンゲンサイ	油	2.3
9/1	金	しょうゆラーメン	豚肉 なんと	にんじん キャベツ メンマ ねぎ	中華麺 油	836
		牛乳	牛乳			32.2
		のり酢和え	のり ツナ	ほうれんそう きゅうり もやし		19.1
		枝豆		枝豆		2.9
4	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	794
		さばのごまみそ焼き	さば		ごま 砂糖	36.7
		ゴーヤサラダ	ツナ	ゴーヤ もやし にんじん	油 砂糖	28.6
		夏のっぺ	鶏肉 豆腐	夕顔 にんじん しいたけ きぬさや こんにゃく	じゃがいも	1.9
5	火	マーボーなす丼 牛乳	豚挽肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ なす ピーマン	米 油 ごま油 砂糖	876
		くきわかめのサラダ	くきわかめ	もやし きゅうり	青じそドレッシング	26.7
		モロヘイヤのすまし汁	豆腐	モロヘイヤ えのきたけ たけのこ 大根		19.9
		冷凍みかん		みかん		2.9
6	水	米粉アップルパン 牛乳	牛乳	りんご	米粉パン	855
		ミートオムレツ	卵 豚挽肉			32.4
		コーンサラダ		コーン キャベツ きゅうり	砂糖 油	27.7
		ミネストローネ	ベーコン 大豆	セロリー にんじん 玉ねぎ トマト	オリーブオイル マカロニ じゃがいも	2.9
7	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	785
		鶏肉の香味焼き	鶏肉	ねぎ	ごま	38.9
		五目きんぴら	さつま揚げ	にんじん ごぼう しらたき いんげん	油 砂糖	23.7
		まめまめ汁	豚肉 油揚げ わかめ うち豆 大豆	大根 えのきたけ	油 じゃがいも	2.5
8	金	ごはん 牛乳	牛乳		米	759
		揚げなすと高野豆腐の肉みそ炒め	高野豆腐 豚挽肉	なす 玉ねぎ	油 砂糖 ごま	27.4
		こんぶ和え	こんぶ	キャベツ きゅうり		26.5
		にらたま汁	豆腐 卵	大根 にんじん えのきたけ にら		2.3
11	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	839
		揚げ出し豆腐のそぼろあん	豆腐 鶏挽肉		油 砂糖	32.2
		ごま和え		もやし キャベツ にんじん いんげん	ごま 砂糖	29.5
		じゃがいものみそ汁	油揚げ	えのきたけ ねぎ	じゃがいも	2.2

12	火	親子丼 牛乳	鶏肉 なんと 卵 牛乳	しいたけ にんじん 玉ねぎ グリーンピース	米 油 砂糖	810
		はりはり漬け	大豆 こんぶ	切干大根 にんじん きゅうり	ごま ごま油 砂糖	33.9
		すまし汁	豆腐 わかめ	えのきたけ ねぎ	ふ	23.9
		ぶどう		ぶどう		2.5
13	水	わかめごはん 牛乳	わかめ 牛乳		米	807
		ししゃもの抹茶揚げ	ししゃも		油	36.3
		なめたけ和え		キャベツ もやし にんじん なめたけ		27.3
		厚揚げのみそ汁	豚肉 厚揚げ	玉ねぎ しめじ ねぎ	油 じゃがいも	2.6
14	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	766
		オクラ納豆	納豆 かつお節	たくあん オクラ		29.5
		なすのしょうゆこうじ炒め	ベーコン	なす パプリカ しめじ	油	21.1
		キムチ肉じゃが	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらたき キムチ いんげん	じゃがいも 油 砂糖	2.0
15	金	米粉麺 五目汁	豚肉 油揚げ かまぼこ	にんじん 大根 しいたけ ねぎ	米粉麺 油	879
		牛乳	牛乳			35.0
		野菜かき揚げ	大豆	玉ねぎ コーン にんじん 小松菜 ごぼう	さつまいも 油	31.3
		いそ香和え	のり	もやし 小松菜 にんじん		2.5
19	火	体育祭 振替休業日				
20	水	セルフハンバーガー（ハンバーグ・チーズ）	鶏豚挽肉 チーズ		パン	845
		ジョア（ストロベリー）	ジョア			36.5
		ひじきのマリネ	ひじき	にんじん キャベツ きゅうり	油 砂糖	29.3
		コーンチャウダー	ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん コーン しめじ	バター じゃがいも	3.5
21	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	828
		阿賀北ポークのごまみそだれがけ	阿賀北ポーク	にんにく	砂糖 ごま	35.0
		おかか和え	かつお節	もやし にんじん きゅうり	ごま	28.5
		うすくず汁	鶏肉 豆腐 わかめ	しらたき にんじん しいたけ	油 じゃがいも	2.4
22	金	ポークカレー	豚肉	玉ねぎ にんじん	米 油 じゃがいも	889
		牛乳	牛乳			24.2
		海そうサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり	青じそドレッシング	20.3
		梨		梨		2.8
25	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	820
		白身魚の薬味ソース	メルルーサ	ねぎ	油 砂糖 ごま油	33.2
		くきわかめのピリ辛炒め	くきわかめ	玉ねぎ にんじん こんにゃく	ごま油 ごま	25.9
		かぼちゃのほうとう汁	鶏肉 油揚げ	にんじん 大根 ごぼう 白菜 かぼちゃ	油 ほうとう	2.6
26	火	キムチごはん	豚肉	たけのこ キムチ ねぎ	米 ごま油	784
		牛乳	牛乳			25.6
		中華サラダ	ハム	もやし きゅうり	ごま油 砂糖	21.6
		白菜と春雨のスープ	鶏肉 豆腐	えのきたけ しいたけ 白菜	油 春雨	2.0
27	水	ごはん のりのつくだ煮 牛乳	のり 牛乳		砂糖 米	780
		厚焼きたまご	卵			32.6
		筑前煮	鶏肉 大豆	ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ にんじん	ごま油 砂糖	24.4
		豚汁	豚肉 豆腐	大根 にんじん ねぎ	油 じゃがいも	3.0
28	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	813
		チキンみそかつ	鶏肉		パン粉 油	34.7
		春雨サラダ		キャベツ きゅうり にんじん	春雨 油 砂糖	25.4
		わかめスープ	わかめ 豆腐	大根 えのきたけ たけのこ ねぎ	ごま	2.8
29	金	大麦麺 カレー汁	豚肉 油揚げ なんと	大根 にんじん 玉ねぎ ねぎ	大麦麺 油	837
		牛乳	牛乳			31.6
		れんこんサラダ		れんこん 小松菜 キャベツ にんじん	油 砂糖	22.0
		お月見ゼリー			ゼリー	2.6