

# 8・9月献立予定表



令和6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。

早寝・早起き・朝ご飯



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)
8/27	火	タコライス	大豆 豚ひき肉 チーズ	にんじん ピーマン キャベツ きゅうり たまねぎ トマト	米 油	819
		牛乳	牛乳			32.6
		サンラータン	豚肉 豆腐	たけのこ しいたけ ねぎ	油 ラー油	25.4
		シークワサーゼリー		シークワサー		2.3
28	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	797
		オクラ納豆	納豆 かつお節	たくあん オクラ		29.8
		なすのしょうゆ炒め	ベーコン	なす パプリカ しめじ	油	21.6
		キムチ肉じゃが	豚肉	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん キムチ	油 じゃがいも 砂糖	2.0
29	木	ハヤシライス	豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース	米 油	889
		牛乳	牛乳			29.3
		わかめときゅうりのサラダ	わかめ	にんじん きゅうり キャベツ	ごま油 ごま 砂糖	26.7
		冷凍パイ		パイナップル		2.8
30	金	しょうゆラーメン	豚肉 なると	にんじん キャベツ メンマ ねぎ	中華麺 油	827
		ジョア (ストロベリー)	ジョア			30.0
		春巻き	豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ	春雨 油	23.0
		のり酢和え	ツナ のり	ほうれん草 きゅうり もやし		3.0
9/2	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	888
		ブリカツ	ぶり		油	34.3
		ゴーヤサラダ	ツナ	ゴーヤ もやし にんじん	油 砂糖	26.5
		夏のっぺ	とり肉 豆腐	夕顔 にんじん こんにゃく しいたけ きぬさや	油 じゃがいも	2.4
3	火	マーボーなす丼 牛乳	豚ひき肉 大豆 牛乳	にんじん たまねぎ なす ピーマン	米 油 ごま油 砂糖	841
		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	26.1
		モロヘイヤのすまし汁	豆腐	モロヘイヤ えのきたけ だいこん たけのこ		19.2
		冷凍みかん		みかん		2.2
4	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	787
		とりの肉の香味焼き	とり肉	ねぎ しょうが にんにく	ごま	38.7
		五目きんぴら	さつま揚げ	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	油 砂糖	23.7
		まめまめ汁	豚肉 油揚げ わかめ 大豆	だいこん えのきたけ	油 じゃがいも	2.5
5	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	809
		揚げなすと高野豆腐の肉みそ炒め	高野豆腐 豚ひき肉	なす たまねぎ	油 ごま 砂糖	27.7
		こんぶ和え	塩こんぶ	キャベツ きゅうり		27.6
		にらたま汁	豆腐 卵	だいこん にんじん えのきたけ にら		2.3
6	金	ソフト麺 五目汁	豚肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん だいこん しいたけ ねぎ	ソフト麺 油	859
		牛乳	牛乳			33.9
		野菜かき揚げ		たまねぎ にんじん ごぼう 春菊	小麦粉 油	31.1
		いそ香和え	のり	もやし こまつな にんじん		2.8
9	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	784
		なすの手作りシューマイ	豚ひき肉 大豆	なす にんじん たまねぎ しいたけ	砂糖 ごま油 しゅうまいの皮	30.0
		チャブチエ	豚肉	にんじん たけのこ こまつな	油 砂糖 春雨 ごま油	24.2
		もずくのスープ	豆腐 もずく	だいこん えのきたけ ねぎ	油	2.3

10	火	おやこどん 親子丼 牛乳	とり肉 なたと 卵 牛乳	しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース	米 油 砂糖	845	
		はりはり漬け	大豆 塩こんぶ	切干大根 にんじん きゅうり	ごま油 ごま 砂糖	34.5	
		すまし汁	豆腐 わかめ	えのきたけ ねぎ	ふ	26.1	
		ぶどう (巨峰・シャインマスカット)		巨峰 シャインマスカット		2.6	
11	水	きな粉揚げパン	きな粉		米粉パン 油 砂糖	814	
		牛乳	牛乳			29.6	
		ひじきのマリネ	ひじき	にんじん キャベツ きゅうり	砂糖 油	34.5	
		コーンポタージュ	ベーコン 牛乳	たまねぎ コーン パセリ	油 じゃがいも	3.0	
12	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	836	
		たらの薬味ソース	たら	ねぎ しょうが	砂糖 油 ごま油	33.5	
		きわわかのピリ辛炒め	くきわかめ	たまねぎ にんじん こんにゃく	ごま油 ごま	26.7	
		かぼちゃのほうとう汁	とり肉 油揚げ	だいこん えのきたけ ほうさい ごぼう かぼちゃ	油 ほうとう	2.5	
13	金	スタミナ朝日豚丼 牛乳	朝日豚 牛乳	にんじん たまねぎ ピーマン	米 油 ごま 砂糖	810	
		カルシウムサラダ	チーズ ちりめん	キャベツ きゅうり コーン	油 砂糖	35.6	
		あさりのワンタンスープ	あさり	にんじん たけのこ もやし ねぎ たら	ワンタン	22.4	
		アップルシャーベット		りんご		2.6	
17	火	 <b>体育祭応援メニュー!</b>				<b>体育祭 振替休業日</b> 	
18	水	キムチごはん 牛乳	豚肉 牛乳	たけのこ キムチ ねぎ	米 ごま油	857	
		中華サラダ	ハム	もやし きゅうり	砂糖 ごま油	27.4	
		白菜と春雨のえび団子スープ	えび すり身	にんじん えのきたけ きくらげ ほうさい チンゲンサイ	春雨	18.7	
		お月見ゼリー		ブルーベリー みかん	砂糖	2.6	
19	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	820	
		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	ごま 砂糖	34.7	
		おかか和え	かつお節	もやし にんじん きゅうり		27.8	
		うすくず汁	とり肉 豆腐 わかめ	こんにゃく にんじん しいたけ	油 じゃがいも	2.4	
20	金	うどん かきたま汁	とり肉 油揚げ 卵 わかめ	にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ しいたけ	うどん 油	855	
		牛乳	牛乳			33.4	
		れんこんサラダ		れんこん こまつな キャベツ にんじん	砂糖 油	20.5	
		おはぎ			つぶあん もち米	2.8	
24	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	831	
		いわしの紀州煮	いわし	梅		41.1	
		ひじきの炒り煮	ひじき さつま揚げ 大豆	にんじん	油 砂糖	23.3	
		さつま汁	とり肉 豆腐	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ こんにゃく	油 さつまいも	2.4	
25	水	セルフフィッシュバーガー 牛乳	ほき 牛乳		パン 油 パン粉 ノンエッグタルタルソース	870	
		(ほきフライ・ノンエッグタルタルソース)				32.8	
		コーンサラダ		コーン キャベツ きゅうり	アーモンド 油 砂糖	39.1	
		ミネストローネ	ベーコン 大豆	セロリー たまねぎ にんじん トマト	オリーブオイル マカロニ じゃがいも	2.8	
26	木	ごはん のりのつくだ煮 牛乳	のり 牛乳		米 砂糖	788	
		厚焼きたまご	卵		砂糖	33.2	
		筑前煮	とり肉 大豆	ごぼう たけのこ にんじん しいたけ こんにゃく	ごま油 砂糖	25.0	
		豚汁	豚肉 豆腐	だいこん にんじん ねぎ	油 じゃがいも	2.3	
27	金	ポークカレー	豚肉	たまねぎ にんじん	米 油 じゃがいも	810	
		牛乳	牛乳			24.6	
		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		2.6	
30	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	802	
		さばのソース煮	さば	しょうが	砂糖	34.3	
		切干大根の含め煮	油揚げ	にんじん しいたけ 切干大根 こんにゃく いんげん	ごま油 砂糖	25.7	
		じゃがいものみそ汁	豆腐 わかめ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	2.5	

# 8・9月給食カレンダー



月	火	水	木	金
<p>2学期スタート!!</p>	<p>8/27</p> <p>シークワサーゼリー</p> <p>タコライス</p> <p>サンラータン</p>	<p>28</p> <p>なすのしょうゆ炒め</p> <p>オクラ納豆</p> <p>ごはん</p> <p>キムチ肉じゃが</p>	<p>29</p> <p>冷凍パン</p> <p>ハヤシライス</p> <p>わかめときゅうりのサラダ</p>	<p>30</p> <p>のり酢和え</p> <p>春巻き</p> <p>中華麺</p> <p>しょうゆラーメン</p>
<p>9/2</p> <p>ゴーヤサラダ</p> <p>ブリカツ</p> <p>ごはん</p> <p>夏のっぺ</p>	<p>3</p> <p>冷凍みかん</p> <p>くきわかめサラダ</p> <p>マーボーなす丼</p> <p>モロヘイヤのすまし汁</p>	<p>4</p> <p>五目きんぴら</p> <p>鶏肉の香味焼き</p> <p>ごはん</p> <p>まめまめ汁</p>	<p>5</p> <p>こんぶ和え</p> <p>揚げなすと高野豆腐の肉みそ炒め</p> <p>ごはん</p> <p>にらたま汁</p>	<p>6</p> <p>いそ香和え</p> <p>野菜かき揚げ</p> <p>ソフト麺</p> <p>五目汁</p>
<p>9</p> <p>チャプチェ</p> <p>なすの手作りシューマイ</p> <p>ごはん</p> <p>もずくのスープ</p>	<p>10</p> <p>巨峰・シャインマスカット1粒ずつ</p> <p>はりはり漬け</p> <p>親子丼</p> <p>すまし汁</p>	<p>11</p> <p>ひじきのマリネ</p> <p>きな粉揚げパン</p> <p>コーンポタージュ</p>	<p>12</p> <p>くきわかめのピリ辛炒め</p> <p>たら薬味ソース</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃのほうとう汁</p>	<p>13 体育祭応援メニュー!</p> <p>アップルシャーベット</p> <p>カルシウムサラダ</p> <p>スタミナ朝日豚丼</p> <p>あさりのワタンスープ</p>
<p>16</p> <p>敬老の日</p>	<p>17 体育祭振替休業日</p> <p>お疲れさま</p>	<p>18</p> <p>お月見ゼリー</p> <p>中華サラダ</p> <p>キムチごはん</p> <p>白菜と春雨のえび団子スープ</p>	<p>19</p> <p>おかか和え</p> <p>阿賀北ポークのごまみそだれかけ</p> <p>ごはん</p> <p>うすくず汁</p>	<p>20</p> <p>おはぎ</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>うどん</p> <p>かきたま汁</p>
<p>23</p> <p>秋分の日</p> <p>振替休日</p>	<p>24</p> <p>ひじきの炒り煮</p> <p>いわしの紀州煮</p> <p>ごはん</p> <p>さつま汁</p>	<p>25</p> <p>ノンエッグタルタルソース</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ほきフライ</p> <p>セルフフィッシュバーガー</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>26</p> <p>筑前煮</p> <p>厚焼きたまご</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p>	<p>27</p> <p>なし梨</p> <p>ポークカレー</p> <p>海そうサラダ</p>