



9月 献立表



平成 27 年

豊玉第二中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
1	火	牛乳	夏野菜のカレー パイナップルポンチ	豚肉 飲用牛乳 ヨーグルト アガー 粉寒天 乳酸飲料 (豚骨)	こめ おおむぎ 小麦粉 中ざら糖 上白糖 水あめ 油 バター	かぼちゃ にんにく しょうが 玉葱 なす ズッキーニ ゴーヤ パインジュース	834	18.9
2	水	牛乳	揚げパン(きなこ) マーガリンサンド かぼちゃのシチュー	きな粉 鶏肉 いんげん豆(白) 飲用牛乳 調理用乳 生クリーム (とりがら)	コッパねじり 上白糖 小麦粉 黒砂糖食パン じゃがいも 揚げ油 マーガリン 油 バター	にんじん かぼちゃ パセリ セロリー 玉葱	829	26.3
3	木	牛乳	中華おこわ 粟米湯(スーミータン) キャベツの甘味噌かけ ごまポテト	豚肉 鶏肉 たまご 米みそ 飲用牛乳 (とりがら)	こめ もち米 でん粉 三温糖 じゃがいも 油 ごま油 バター すりごま	にんじん チンゲンツアイ こまつな たけのこ缶 干し椎茸 しょうが とうもろこし缶 キャベツ	818	25.4
4	金	牛乳	はいがごはん 鮭の照り焼き 豆腐の甘辛煮	鮭 豚ひき肉 木綿豆腐 飲用牛乳	はいが米 おおむぎ 三温糖 油 ごま油	にんじん しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ缶 玉葱 グリーンピース	823	40.8
7	月	牛乳	中華丼 焼きシシャモ南蛮ダレ チーズポテト	豚肉 蒸しかまぼこ 飲用牛乳 ししゃも 粉チーズ (とりがら)	こめ おおむぎ ず粉 三温糖 じゃがいも 油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ にんにく しょうが たけのこ缶 玉葱 はくさい ねぎ	818	28.8
8	火	牛乳	ジャンバラヤ じゃがいも入りイタリアンスープ	豚ひき肉 ウィンナー ベーコン 鶏肉 たまご 飲用牛乳 粉チーズ (とりがら・豚骨)	こめ おおむぎ じゃがいも パン粉 バター 油	にんじん ビーマン 玉葱 ほうれんそう にんにく しょうが マッシュルーム缶 とうもろこし	819	27.2
9	水	牛乳	はいがごはん 菊花しゅうまい けんちん汁 切り干し大根の含め煮	豚ひき肉 餃子豆腐 たまご 絹ごし豆腐 油揚げ 飲用牛乳 (削り節)	はいが米 おおむぎ でん粉 シュマイの皮 こんにゃく さとい も 三温糖 ごま油 油	にんじん しょうが 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 切り干しだいこん	821	29.4
10	木	牛乳	ぶっかけおろしうどん かき揚げ かぼちゃのサラダ	かつお削り いか むきえび たまご 飲用牛乳 きざみのり	冷凍うどん 三温糖 さつまいも 小麦粉 米粉 揚げ油 マヨネーズ	にんじん かぼちゃ 大根 玉葱 ねぎ とうもろこし缶 きゅうり	812	28.8
11	金	牛乳	手作りパン カレーシチュー くだもの	たまご 豚肉 飲用牛乳 調理用乳 生クリーム (豚骨)	強力粉 三温糖 じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 バター 油	にんじん パセリ にんにく 玉葱 くだもの	833	25.8
14	月	牛乳	はいがごはん マーポーナス 焼き春巻き	豚ひき肉 米みそ 飲用牛乳 (豚骨)	はいが米 おおむぎ 三温糖 くず粉 ビーフン 春巻きの皮 小麦粉 油 ごま油	にんじん いら しょうが 玉葱 干し椎茸 にんにく ねぎ なす たけのこ缶 キャベツ	835	26.0
15	火	牛乳	こんぶご飯 じゃがいものそぼろ煮 抹茶ゼリー	鶏肉 油揚げ 豚ひき肉 飲用牛乳 刻み昆布 アガー 調理用乳 生クリーム (豚骨)	こめ おおむぎ 三温糖 じゃがいも ず粉 でん粉 上白糖 油	にんじん さやいんげん 干し椎茸 ごぼう しょうが 玉葱	824	24.7
16	水	牛乳	ポテトグラタン ナポリタンスパゲティ フレンチドレッシングサラダ	鶏肉 ベーコン 豚肉 飲用牛乳 調理用乳 ビザチーズ 生クリーム 粉チーズ	じゃがいも 三温糖 スパゲティ 上白糖 油 バター	にんじん パセリ トマト 玉葱 マッシュルーム缶 きゅうり キャベツ	828	31.7
24	木	牛乳	チキンカレー 海草サラダ	鶏肉 いんげん豆 飲用牛乳 海藻ミックス しらす干し (とりがら)	こめ おおむぎ 小麦粉 じゃがいも 油 いりごま	トマト缶 にんじん しょうが 玉葱 にんにく きゅうり もやし 干しぶどうりんご キャベツ	818	24.5
25	金	牛乳	はいがごはん 焼きさんまのオロツユかけ 大豆とひじきの煮物 月見団子	さんま さつまいも揚げ 大豆 絞豆腐 きな粉 飲用牛乳 ひじき (削り節)	はいが米 おおむぎ こんにゃく 三温糖 水砂糖 白玉粉 上白糖 黒砂糖 油	にんじん 大根	844	31.5
28	月	牛乳	チキンカツバーガー ミネストローネ	鶏肉 切り身 たまご ベーコン いんげんまめ 飲用牛乳 (とりがら・豚骨)	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも シェルマカロニ 揚げ油 油 バター	にんじん トマト ビーマン パセリ セロリー にんにく 玉葱 キャベツ	828	36.3
29	火	牛乳	はいがごはん 魚の変わりソース 中華サラダ	白身魚 切り身 油揚げ 飲用牛乳	はいが米 おおむぎ でん粉 小麦粉 三温糖 マロニー 揚げ油 油 ごま油	にんじん 玉葱 干し椎茸 もやし きゅうり	812	29.1
30	水	牛乳	はいがごはん ムーシーロー 蓮根入り豆腐しゅうまい	たまご 豚肉 鶏肉 ひき肉 絞豆腐 飲用牛乳 (豚骨)	はいが米 おおむぎ でん粉 三温糖 シュマイの皮 油 ごま油	にんじん こまつな ねぎ たけのこ缶 しょうが れんこん 玉葱 グリンピース	818	28.9

献立から

- 1日(火) パイナップルジュースで作ったゼリーと乳酸飲料で作った寒天をさいの目に切って蜜と合わせてポンチにしました。
- 9日(水) 重陽の節句 菊の花をイメージしたしゅうまいを作ります。
- 11日(金) 手作りパン 給食室で小麦粉・バターを練って手作りします。子供たちに大人気の献立です。
- 25日(金) 27日の十五夜にちなみ月見団子を作ります。また、秋の味覚の「さんま」を焼いたものに大根おろしのソースをかけていただきます。



今年は野菜が高値で品薄のため工夫しながら毎日の給食を実施しています。9月からも野菜は品薄で高値になりそうです。献立や内容を工夫しながら実施する予定ですが、当日材料が変更になることがあるかもしれません。