

8・9月予定献立表

中学校

日	曜	献立名	きのなかま		あかのなかま		みどりのなかま		日	曜	献立名	きのなかま		あかのなかま		みどりのなかま		
	日		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるもとになる			日		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		
26	火	ゆかりごはん ひやしちゅうか かぼちゃのそぼろに	こめ ちゅうかめん さとう	ごまあぶら あぶら	ハム ぶたにく たまごやき	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ あかしそふりかけ	きゅうり ほししいたけ たまねぎ えだまめ	11	木	ごはん ちくぜんに ツナとわかめのあえもの	こめ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	れんこん・ごぼう たけのこ こんにゃく ほししいたけ キャベツ きゅうり	
27	水	ごはん ぶたにくと とうがんにのもの いそかあえ	こめ さとう	あぶら	ぶたにく がんもどき	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	とうがん ほししいたけ もやし	12	金	むぎごはん レバーとポテトの マリアナソース キャベツサラダ コンソメスープ	こめ おおむぎ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	とりレバー とりにく ハム ソーセージ	ぎゅうにゅう	あおピーマン あかピーマン にんじん ブロッコリー	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリ	
28	木	ビビンバ わかめスープ てづくりゼリー	こめ さとう ゼリーのもと	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにく たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな	にんにく・しょうが ぜんまい・もやし しろねぎ オレンジジュース みかんかんづめ	16	火	カレーピラフ レモンあえ レタススープ	こめ さとう じゃがいも	あぶら バター	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ えだまめ キャベツ・きゅうり レモンじる レタス	
29	金	ごはん なまあげのにもの ちくわのみそドレ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	なまあげ とりにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく キャベツ えだまめ	17	水	ごはん すぶた もずくスープ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン にら	たまねぎ たけのこ きピーマン しょうが にんにく	
1	月	ごはん しらたきの ピリカラいため こんさいじる	こめ さとう さといも	ごま ごまあぶら	ぶたにく ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん ねぎ	こんにゃく にんにく・しょうが ごぼう・れんこん だいこん ほししいたけ	18	木	ごはん がんもどきのにもの カリカリじゃこサラダ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく がんもどき	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん さやいんげん	こんにゃく ほししいたけ しめじ キャベツ きゅうり	
2	火	ごはん そぼろに そうめんうりのサラダ	こめ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ そうめんうり きゅうり	19	金	ごはん こいわしのこめこあげ くきわかめのすのもの ふのみそしる	こめ こめこ さとう ふ	あぶら	みそ	ぎゅうにゅう こいわし くきわかめ わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ えのきだけ	
3	水	ごはん さかなのフライ ラビゴットソース そえやさい なめこじる	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	メルルーサ たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	トマト ねぎ	きゅうり たまねぎ キャベツ なめこ	ぎょうじしょく おひがん		22	月	おはぎ わかめうどん かおりあえ	さとう もちごめ こめ こだいまい うどん		あずき とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな あおじそふりかけ
4	木	ごはん ハーブチキン ツナサラダ じゃがいものスープ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	24	水	ごはん なつやさいマーボー おきなづけ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	とうふ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん トマト にら こまつな	たまねぎ なす ほししいたけ にんにく・しょうが キャベツ	
5	金	なつやさいカレー こまつなと コーンのサラダ てづくりプリン	こめ おおむぎ さとう プリンのもと	あぶら ごま	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン かぼちゃ トマト こまつな	たまねぎ なす にんにく・しょうが キャベツ とうもろこし	25	木	クロワッサン たちうおの オリーブオイルやき ほうれんそうのチーズあえ やさいスープ	パン じゃがいも	オリーブオイル	たちうお ハム	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん パセリ	にんにく もやし たまねぎ とうもろこし	
8	月	土曜参観日代休							26	金	むぎごはん ぶたにくとやさいの しょうがいため とうがんじる	こめ おおむぎ さとう	あぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しょうが キャベツ もやし とうがん ほししいたけ	
9	火	たにんどん きゅうりのすのもの くだもの	こめ さとう	あぶら	ぶたにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ きゅうり なし	29	月	なすのミートソース スパゲッティ フレンチサラダ ヨーグルト	スパゲッティ さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマトジュース	たまねぎ・なす マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	
10	水	ごはん さかなのパンこやき さんしょくあえ ミネストローネ	こめ パンこ さとう じゃがいも	オリーブオイル	さけ ハム いんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん トマト	にんにく キャベツ・もやし とうもろこし たまねぎ・セロリ	30	火	ごはん とりにくのこうみあげ ごまあえ とうふのみそしる	こめ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ごま	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	にんにく・しょうが もやし たまねぎ えのきだけ	