

平成29年 8・9月分 中学校給食献立予定表

千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

月		火		水		木		金																									
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>せい かつ 生活リズムを整えましょう ととの</p> <p>夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、体がだるいこともありますね。体調を整える第一歩は生活リズムです。朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。夜は早めに寝るように心がけましょう。</p> </div> <div style="width: 50%;"> <table border="1"> <tr> <td>30</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>31</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>1</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td></td> <td>801 kcal</td> <td>32.4 g</td> <td>18.8 g</td> <td></td> <td>816 kcal</td> <td>26.1 g</td> <td>17.2 g</td> <td></td> <td>788 kcal</td> <td>30.0 g</td> <td>26.4 g</td> </tr> </table> </div> </div>										30	エネルギー	たんぱく質	脂質	31	エネルギー	たんぱく質	脂質	1	エネルギー	たんぱく質	脂質		801 kcal	32.4 g	18.8 g		816 kcal	26.1 g	17.2 g		788 kcal	30.0 g	26.4 g
30	エネルギー	たんぱく質	脂質	31	エネルギー	たんぱく質	脂質	1	エネルギー	たんぱく質	脂質																						
	801 kcal	32.4 g	18.8 g		816 kcal	26.1 g	17.2 g		788 kcal	30.0 g	26.4 g																						
<table border="1"> <tr> <td colspan="3"> 30 エネルギー 801 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 18.8 g 豆まめごはん いかの天ぷら きんぴらごぼう 冷やしそばめん汁 とっとチーズ 牛乳 </td> <td colspan="3"> 31 エネルギー 816 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.2 g カレーライス ブロッコリーのサラダ すだちゼリー 牛乳 </td> <td colspan="3"> 1 エネルギー 788 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 26.4 g コッペパン 牛乳 チリコンカン あげじゃが ゆでキャベツ 冷凍パン </td> </tr> </table>										30 エネルギー 801 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 18.8 g 豆まめごはん いかの天ぷら きんぴらごぼう 冷やしそばめん汁 とっとチーズ 牛乳			31 エネルギー 816 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.2 g カレーライス ブロッコリーのサラダ すだちゼリー 牛乳			1 エネルギー 788 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 26.4 g コッペパン 牛乳 チリコンカン あげじゃが ゆでキャベツ 冷凍パン																	
30 エネルギー 801 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 18.8 g 豆まめごはん いかの天ぷら きんぴらごぼう 冷やしそばめん汁 とっとチーズ 牛乳			31 エネルギー 816 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.2 g カレーライス ブロッコリーのサラダ すだちゼリー 牛乳			1 エネルギー 788 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 26.4 g コッペパン 牛乳 チリコンカン あげじゃが ゆでキャベツ 冷凍パン																											
<table border="1"> <tr> <td colspan="3"> 4 エネルギー 770 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 17.6 g ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き チンゲンサイの炒め物 ごまみそ汁 冷凍みかん </td> <td colspan="3"> 5 エネルギー 865 kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 33.7 g コッペパン スライスチーズ ハンバーグ ジャーマンポテト マカロニと野菜のスープ アロエヨーグルト 牛乳 </td> <td colspan="3"> 6 エネルギー 807 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 23.8 g ごはん 牛乳 なすと厚揚げの肉みそ炒め さつまいもの天ぷら わかめと卵のスープ </td> <td colspan="3"> 7 エネルギー 900 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 17.6 g 冷やしうどん 牛乳 おにぎり リンゴミニゼリー ささみの天ぷら ブロッコリーのごま和え </td> <td colspan="3"> 8 エネルギー 765 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 26.1 g レーズンパン 牛乳 じゃがいものマヨネーズ焼き カリフラワーのカレーピクルス ミネストラスープ </td> </tr> </table>										4 エネルギー 770 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 17.6 g ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き チンゲンサイの炒め物 ごまみそ汁 冷凍みかん			5 エネルギー 865 kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 33.7 g コッペパン スライスチーズ ハンバーグ ジャーマンポテト マカロニと野菜のスープ アロエヨーグルト 牛乳			6 エネルギー 807 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 23.8 g ごはん 牛乳 なすと厚揚げの肉みそ炒め さつまいもの天ぷら わかめと卵のスープ			7 エネルギー 900 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 17.6 g 冷やしうどん 牛乳 おにぎり リンゴミニゼリー ささみの天ぷら ブロッコリーのごま和え			8 エネルギー 765 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 26.1 g レーズンパン 牛乳 じゃがいものマヨネーズ焼き カリフラワーのカレーピクルス ミネストラスープ											
4 エネルギー 770 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 17.6 g ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き チンゲンサイの炒め物 ごまみそ汁 冷凍みかん			5 エネルギー 865 kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 33.7 g コッペパン スライスチーズ ハンバーグ ジャーマンポテト マカロニと野菜のスープ アロエヨーグルト 牛乳			6 エネルギー 807 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 23.8 g ごはん 牛乳 なすと厚揚げの肉みそ炒め さつまいもの天ぷら わかめと卵のスープ			7 エネルギー 900 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 17.6 g 冷やしうどん 牛乳 おにぎり リンゴミニゼリー ささみの天ぷら ブロッコリーのごま和え			8 エネルギー 765 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 26.1 g レーズンパン 牛乳 じゃがいものマヨネーズ焼き カリフラワーのカレーピクルス ミネストラスープ																					
<table border="1"> <tr> <td colspan="3"> 11 エネルギー 743 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 16.8 g ごはん 牛乳 いわしの梅煮 キャベツのごま和え 冷やしそばめん汁 なし </td> <td colspan="3"> 12 エネルギー 744 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 15.8 g コッペパン はっ酵乳 ひじきコロッケ ほうれん草とコーンのソテー ジュリエンスープ </td> <td colspan="3"> 13 エネルギー 745 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 12.9 g 小きつねずし 牛乳 小松菜とえのきの和え物 じゃがいものみそ汁 オレンジ </td> <td colspan="3"> 14 エネルギー 812 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 26.6 g ごはん 豆乳デザート なすの揚げぎょうざ 牛乳 チンゲンサイのツナあんかけ きのこの中華風スープ </td> <td colspan="3"> 15 エネルギー 811 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 23.6 g コッペパン 牛乳 鮭のパン粉焼き キャベツのソテー ごぼうポタージュ ジョアピーチ </td> </tr> </table>										11 エネルギー 743 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 16.8 g ごはん 牛乳 いわしの梅煮 キャベツのごま和え 冷やしそばめん汁 なし			12 エネルギー 744 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 15.8 g コッペパン はっ酵乳 ひじきコロッケ ほうれん草とコーンのソテー ジュリエンスープ			13 エネルギー 745 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 12.9 g 小きつねずし 牛乳 小松菜とえのきの和え物 じゃがいものみそ汁 オレンジ			14 エネルギー 812 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 26.6 g ごはん 豆乳デザート なすの揚げぎょうざ 牛乳 チンゲンサイのツナあんかけ きのこの中華風スープ			15 エネルギー 811 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 23.6 g コッペパン 牛乳 鮭のパン粉焼き キャベツのソテー ごぼうポタージュ ジョアピーチ											
11 エネルギー 743 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 16.8 g ごはん 牛乳 いわしの梅煮 キャベツのごま和え 冷やしそばめん汁 なし			12 エネルギー 744 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 15.8 g コッペパン はっ酵乳 ひじきコロッケ ほうれん草とコーンのソテー ジュリエンスープ			13 エネルギー 745 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 12.9 g 小きつねずし 牛乳 小松菜とえのきの和え物 じゃがいものみそ汁 オレンジ			14 エネルギー 812 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 26.6 g ごはん 豆乳デザート なすの揚げぎょうざ 牛乳 チンゲンサイのツナあんかけ きのこの中華風スープ			15 エネルギー 811 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 23.6 g コッペパン 牛乳 鮭のパン粉焼き キャベツのソテー ごぼうポタージュ ジョアピーチ																					
<table border="1"> <tr> <td colspan="3"> 18 敬老の日 </td> <td colspan="3"> 19 エネルギー 750 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 19.5 g コッペパン 鶏もも肉のピザ焼き ごぼうのカレー炒め 牛乳 豆と野菜のスープ ぶどうミニゼリー キャラメルパテ </td> <td colspan="3"> 20 エネルギー 891 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 35.3 g 手巻きずし なっばの煮びたし スティックチーズ 牛乳 </td> <td colspan="3"> 21 エネルギー 786 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 18.2 g かやくごはん 牛乳 里芋の煮物 すまし汁 ししゃもの天ぷら お月見デザート </td> <td colspan="3"> 22 エネルギー 771 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 25.6 g 黒糖パン 牛乳 ミートボールのケチャップ炒め じゃがいものリヨン風 もやしスープ オレンジ </td> </tr> </table>										18 敬老の日			19 エネルギー 750 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 19.5 g コッペパン 鶏もも肉のピザ焼き ごぼうのカレー炒め 牛乳 豆と野菜のスープ ぶどうミニゼリー キャラメルパテ			20 エネルギー 891 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 35.3 g 手巻きずし なっばの煮びたし スティックチーズ 牛乳			21 エネルギー 786 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 18.2 g かやくごはん 牛乳 里芋の煮物 すまし汁 ししゃもの天ぷら お月見デザート			22 エネルギー 771 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 25.6 g 黒糖パン 牛乳 ミートボールのケチャップ炒め じゃがいものリヨン風 もやしスープ オレンジ											
18 敬老の日			19 エネルギー 750 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 19.5 g コッペパン 鶏もも肉のピザ焼き ごぼうのカレー炒め 牛乳 豆と野菜のスープ ぶどうミニゼリー キャラメルパテ			20 エネルギー 891 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 35.3 g 手巻きずし なっばの煮びたし スティックチーズ 牛乳			21 エネルギー 786 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 18.2 g かやくごはん 牛乳 里芋の煮物 すまし汁 ししゃもの天ぷら お月見デザート			22 エネルギー 771 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 25.6 g 黒糖パン 牛乳 ミートボールのケチャップ炒め じゃがいものリヨン風 もやしスープ オレンジ																					
<table border="1"> <tr> <td colspan="3"> 25 エネルギー 776 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 21.4 g ごはん 牛乳 かにたま ピリカラきゅうり 春雨スープ キウイフルーツ </td> <td colspan="3"> 26 エネルギー 923 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 25.9 g 大人のカーレーライス わかめサラダ りんご 牛乳 プロセスチーズ </td> <td colspan="3"> 27 エネルギー 880 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 22.6 g ごはん 牛乳 えびのチリソース煮 もやしのごま和え 大学いも レタスと卵のスープ </td> <td colspan="3"> 28 エネルギー 820 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 27.3 g ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 キャベツのアーモンドみそ和え ゆばのすまし汁 なし </td> <td colspan="3"> 29 エネルギー 805 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 28.5 g さつまいもパン 牛乳 タンドリーチキン ごぼうのごまマヨ和え 白菜スープ ヨーグルト </td> </tr> </table>										25 エネルギー 776 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 21.4 g ごはん 牛乳 かにたま ピリカラきゅうり 春雨スープ キウイフルーツ			26 エネルギー 923 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 25.9 g 大人のカーレーライス わかめサラダ りんご 牛乳 プロセスチーズ			27 エネルギー 880 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 22.6 g ごはん 牛乳 えびのチリソース煮 もやしのごま和え 大学いも レタスと卵のスープ			28 エネルギー 820 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 27.3 g ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 キャベツのアーモンドみそ和え ゆばのすまし汁 なし			29 エネルギー 805 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 28.5 g さつまいもパン 牛乳 タンドリーチキン ごぼうのごまマヨ和え 白菜スープ ヨーグルト											
25 エネルギー 776 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 21.4 g ごはん 牛乳 かにたま ピリカラきゅうり 春雨スープ キウイフルーツ			26 エネルギー 923 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 25.9 g 大人のカーレーライス わかめサラダ りんご 牛乳 プロセスチーズ			27 エネルギー 880 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 22.6 g ごはん 牛乳 えびのチリソース煮 もやしのごま和え 大学いも レタスと卵のスープ			28 エネルギー 820 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 27.3 g ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 キャベツのアーモンドみそ和え ゆばのすまし汁 なし			29 エネルギー 805 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 28.5 g さつまいもパン 牛乳 タンドリーチキン ごぼうのごまマヨ和え 白菜スープ ヨーグルト																					

月 火 水 木 金



食の備えは万全ですか？ 地震や台風などによる大規模災害が起きたときに備え、最低3日分、できれば1週間分程度の食料品を備蓄しておく目安です。9月1日の防災の日に合わせて、家庭での備蓄品を見直してみたい方が良いでしょう。

1人1日分の食品例 (1 person 1 day food example). Includes illustrations of various food items like rice, vegetables, and proteins, along with kitchen tools like a spoon and fork. Text: 熱源が不要なものを中心に、避難する際に持ち出せるよう防災袋などにまとめておきましょう。

Table for 30th (水). Columns: 牛乳 (Milk), ごはん(M) (Rice). Items include 豆まめごはん, 冷やしほうめん汁, 素麺, etc.

Table for 31st (木). Columns: ごはん(M) (Rice), 牛乳 (Milk). Items include カレー(ルー), ブロッコリーのサラダ, 豚もも肉, etc.

Table for 1st (金). Columns: コッペパン (Cupcake), 牛乳 (Milk). Items include チリコンカン, ゆでキャベツ, じゃがいも, etc.

Table for 4th (火). Columns: ごはん(M) (Rice), 牛乳 (Milk). Items include 豚肉のしょうが焼き, ごまみそ汁, 豚もも肉, etc.

Table for 5th (水). Columns: コッペパン (Cupcake), 牛乳 (Milk). Items include ハンバーグ, ジャーマンポテト, じゃがいも, etc.

Table for 6th (木). Columns: ごはん(M) (Rice), 牛乳 (Milk). Items include なすと厚揚げの肉みそ炒め, わかめと卵のスープ, 豆腐, etc.

Table for 7th (金). Columns: おにぎり (Onigiri), 牛乳 (Milk). Items include 冷やしうどん, ブロッコリーのごま和え, 冷凍うどん, etc.

Table for 8th (土). Columns: レーズンパン (Raisin Bread), 牛乳 (Milk). Items include ジャガイモのマヨネーズ焼き, ミネストラスープ, じゃがいも, etc.

Table for 11th (火). Columns: ごはん(M) (Rice), 牛乳 (Milk). Items include いわしの梅煮, 冷やしほうめん汁, いわし筒切り, etc.

Table for 12th (水). Columns: コッペパン (Cupcake), はっ酵乳 (Fermented Milk). Items include ひじきコロッケ, ジュリエンスープ, じゃがいも, etc.

Table for 13th (木). Columns: すしごはん(M) (Sushi Rice), 牛乳 (Milk). Items include 小きつねずし(具), じゃがいものみそ汁, 薄揚げ, etc.

Table for 14th (金). Columns: ごはん(M) (Rice), 牛乳 (Milk). Items include なすと厚揚げの揚げごぼう, きこの中華風スープ, 白菜, etc.

Table for 15th (土). Columns: コッペパン (Cupcake), 牛乳 (Milk). Items include 鮭のパン粉焼き, ごぼうのポタージュ, さけ, etc.

敬老の日 (Respect for the Aged Day). Includes illustrations of an elderly couple and a list of food items like 鶏もも肉のピザ焼き, 豆と野菜のスープ, etc.

Table for 19th (水). Columns: コッペパン (Cupcake), 牛乳 (Milk). Items include 鶏もも肉のピザ焼き, 豆と野菜のスープ, 鶏もも肉, etc.

Table for 20th (木). Columns: すしごはん(S) (Sushi Rice), 牛乳 (Milk). Items include 手巻きずし(具), なつぱの煮びたし, ポークウインナー, etc.

Table for 21st (金). Columns: 牛乳 (Milk). Items include かやくごはん, 里芋の煮物, 米, etc.

Table for 22nd (土). Columns: 黒糖パン (Black Sugar Bread), 牛乳 (Milk). Items include ミートボールのケチャップ炒め, もやしスープ, 鶏肉ボール, etc.

Table for 25th (火). Columns: ごはん(M) (Rice), 牛乳 (Milk). Items include かにたま, 春雨スープ, かに, etc.

Table for 26th (水). Columns: ごはん(M) (Rice), 牛乳 (Milk). Items include 大人のカレー(ルー), わかめサラダ, さつまいも, etc.

Table for 27th (木). Columns: ごはん(M) (Rice), 牛乳 (Milk). Items include えびのチリソース煮, レタスと卵のスープ, かに, etc.

Table for 28th (金). Columns: ごはん(S) (Sushi Rice), 牛乳 (Milk). Items include さんまのしょうが煮, ゆばのすまし汁, さんま, etc.

Table for 29th (土). Columns: さつまいもパン (Sweet Potato Bread), 牛乳 (Milk). Items include タンドリーチキン, 白菜スープ, 鶏もも肉, etc.

【栄養三色】 黄: からだや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤: からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑: からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河内町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。