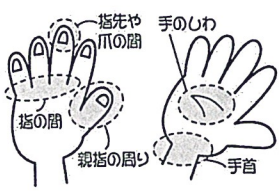


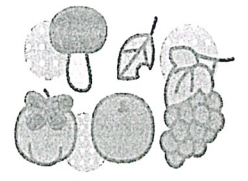
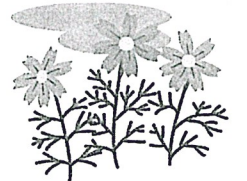


令和3年 8・9月分

# 中学校給食献立予定表

月	火	水	木	金
<b>生活リズムを整えましょう</b> 	<b>31</b> エネルギー たんぱく質 塩分 857 kcal 41.0 g 36.2 g コッペパン 牛乳 ハンバーグ ジャーマンポテト マカロニと野菜のスープ 冷凍みかん スライスチーズ	<b>1</b> エネルギー たんぱく質 塩分 787 kcal 23.6 g 23.2 g ごはん 牛乳 なすと厚揚げの肉みそ炒め かぼちゃの天ぷら わかめと卵のスープ	<b>2</b> エネルギー たんぱく質 塩分 830 kcal 25.3 g 18.8 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	<b>3</b> エネルギー たんぱく質 塩分 778 kcal 26.7 g 22.9 g コッペパン はっ酵乳 ケチャップフランク キャベツのカレーソーテー コーンポタージュ
	<b>6</b> エネルギー たんぱく質 塩分 719 kcal 32.9 g 15.6 g ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き なっぺの煮びたし オレンジ	<b>7</b> エネルギー たんぱく質 塩分 721 kcal 25.5 g 23.4 g 黒糖パン 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	<b>8</b> エネルギー たんぱく質 塩分 790 kcal 28.5 g 18.9 g 小きつねずし うずらと野菜の炒め物 かぼちゃのみそ汁 牛乳	<b>9</b> エネルギー たんぱく質 塩分 834 kcal 33.9 g 29.2 g ごはん 牛乳 焼きさばのおろししょうゆ 切干大根の煮物 小松菜のみそ汁 ござかな大豆
<b>13</b> エネルギー たんぱく質 塩分 719 kcal 27.5 g 14.7 g ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ほうれん草とえのきの和え物 冷やしめん汁 なし	<b>14</b> エネルギー たんぱく質 塩分 819 kcal 33.5 g 15.3 g 冷やしうどん おにぎり ささみの天ぷら キャベツのごま和え リンゴミニゼリー 牛乳	<b>15</b> エネルギー たんぱく質 塩分 746 kcal 30.1 g 20.1 g ごはん 牛乳 ツナたま ピリカラきゅうり 春雨スープ	<b>16</b> エネルギー たんぱく質 塩分 729 kcal 22.7 g 20.8 g ごはん 牛乳 なすの揚げぎょうざ チンゲンサイのおかか和え きこの中華風スープ	<b>17</b> エネルギー たんぱく質 塩分 876 kcal 28.8 g 36.0 g オリーブパン 牛乳 チリコンカン ゆでキャベツ あげじゃが ぶどうゼリー
<b>20</b> 敬老の日 	<b>21</b> エネルギー たんぱく質 塩分 850 kcal 32.7 g 22.1 g かやくごはん 牛乳 里芋の煮物 しゃもんの天ぷら すまし汁 お月見デザート	<b>22</b> エネルギー たんぱく質 塩分 921 kcal 34.9 g 37.3 g 手巻きずし ごまみそ汁 スティックチーズ 牛乳	<b>23</b> 秋分の日 	<b>24</b> エネルギー たんぱく質 塩分 812 kcal 29.1 g 29.7 g コッペパン 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
<b>27</b> 体育大会代休 	<b>28</b> 体育大会予備日 	<b>29</b> エネルギー たんぱく質 塩分 913 kcal 31.5 g 20.4 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 じゃがいもわかめのみそ汁	<b>30</b> エネルギー たんぱく質 塩分 803 kcal 30.8 g 26.7 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	<b>十五夜</b>  旧暦8月15日「中秋の名月」 里芋が収穫される時期に当たることから、「芋名月」ともいいます。すずきや月見団子、季節の果物などをお供えし、里いも料理を味わいます。 今年の十五夜は9月21日です給食でも、里芋の煮物やお月見デザートが出ますよ！

月		火		水		木		金	
<b>31</b> <b>洗いのこし</b> <b>しやすい場所</b>  正しい手洗いでキレイに！		<b>31</b> <b>コッペパン</b> 牛乳 <b>ハンバーガー</b> 豚ひき肉 780 赤 玉葱 ★58.5 緑 鶏卵 11.7 赤 牛乳 4.7 赤 パン粉 3.5 黄 自然塩 0.4 ナツメグ 0.1 こしょう 0.1 赤ワイン 2.6 米白枝油 0.6 黄 トマトケチャップ 17.6 緑 濃厚ソース 2.3 <b>冷凍みかん</b> 1個 緑 <b>スライスチーズ</b> 1枚 赤	<b>31</b> <b>ジャーマンポテト</b> じゃがいも ★520 黄 玉葱 ★10.4 緑 ベーコン 5.2 赤 パセリ 1.0 緑 米白枝油 3.1 黄 自然塩 0.3 こしょう 0.1 ナツメグ 0.1 <b>マカロニと野菜のスープ</b> 玉葱 ★19.5 緑 にんじん 6.5 緑 キャベツ 130 緑 しめじ 6.5 緑 ホールコーン 130 緑 アルファベットマカロニ 52 黄 とんこつ 120 淡口しょうゆ 2.6 自然塩 0.91 オリーブ油 0.65 黄 こしょう 0.13	<b>1</b> <b>ごはん(M)</b> 牛乳 <b>なすと厚揚げの肉みそ炒め</b> なす ★104 緑 厚揚げ 19.5 赤 豚ひき肉 130 赤 白ねぎ 130 緑 土しらが 1.3 緑 にんにく 0.4 緑 米白枝油 3.9 黄 濃口しょうゆ 3.9 黄 赤みそ ★7.8 赤 酒 2.6 赤 砂糖 5.2 黄 ごま油 0.7 黄 てんぷん 1.3 黄	<b>1</b> <b>ごはん(M)</b> 牛乳 <b>わかめと卵のスープ</b> 豆腐 26.0 赤 鶏卵 19.5 赤 にんじん 6.5 緑 青ねぎ 6.5 緑 干しわかめ 0.7 赤 にんにく 0.6 緑 しょうゆ 13.0 赤 淡口しょうゆ 6.5 黄 ごま油 0.4 黄 クリアンダー 0.1 りんごピューレ 23.4 緑 トマトピューレ 17.6 緑 ブルーベリー 2.3 緑 ホウレンソウ 9.4 ばいせい小麦粉 5.9 黄 バター 2.3 黄 米白枝油 3.0 黄 自然塩 1.8 こしょう 0.1 濃口しょうゆ 1.2 とんこつ 17.6	<b>2</b> <b>ごはん(M)</b> 牛乳 <b>カレー(ルー)</b> 豚もも肉 35.1 赤 玉葱 ★87.8 緑 じゃがいも ★64.4 黄 にんじん 35.1 赤 土しらが 0.6 緑 にんにく 0.6 緑 カルー粉 0.8 クリーミング 0.4 グレーン 0.1 コリアンダー 0.1 りんごピューレ 23.4 緑 トマトピューレ 17.6 緑 ブルーベリー 2.3 緑 ホウレンソウ 9.4 ばいせい小麦粉 5.9 黄 バター 2.3 黄 米白枝油 3.0 黄 自然塩 1.8 こしょう 0.1 濃口しょうゆ 1.2 とんこつ 17.6	<b>3</b> <b>コッペパン</b> はっ時乳 <b>ケチャップフランク</b> ボークフランク 500 赤 玉葱 ★20.0 緑 カットマト 19.5 緑 トマトケチャップ 19.5 緑 ウスターソース 1.0 濃厚ソース 1.0 砂糖 1.0 黄 米白枝油 0.4 黄 <b>キャベツのグリーンズ</b> キャベツ 520 緑 りんごピューレ 2.6 黄 自然塩 0.7 カレー粉 0.3 ターメリック 0.1	<b>3</b> <b>ごはん(S)</b> 牛乳 <b>コーンポタージュ</b> グリーンコーン 26.0 緑 じゃがいも ★19.5 黄 にんじん 13.0 緑 玉葱 ★39.0 緑 セロリ 6.5 緑 パセリ 0.7 緑 牛乳 26.0 赤 ボタージュの素 0.7 黄 自然塩 0.5 こしょう 0.1 とんこつ 10.4 米白枝油 0.7 黄	
<b>6</b> <b>ごはん(M)</b> 牛乳 <b>豚肉のしょうが焼き</b> 豚もも肉 45.0 赤 玉葱 ★39.0 緑 土しらが 2.6 緑 りんごピューレ 8.1 緑 淡口しょうゆ 4.6 酒 3.3 砂糖 1.3 黄 米白枝油 1.3 黄 てんぷん 2.6 黄 <b>オレンジ</b> 3/8個 緑	<b>7</b> <b>黒糖パン</b> 牛乳 <b>ジャガイロのミネストラーペ</b> じゃがいも ★70.0 黄 玉葱 ★25.0 緑 鶏卵 25.0 赤 カットマト 10.0 緑 ホールコーン 0.7 緑 マヨネーズ 10.0 黄 オリーブ油 0.3 黄 自然塩 0.3 こしょう 0.1 <b>カリフラワーのカーレパルス</b> カリフラワー 39.0 緑 キャベツ 19.5 緑 玉葱 ★9.1 緑 砂糖 3.3 黄 レンコン果汁 2.6 黄 天然塩サザン油 1.3 黄 自然塩 0.5 カレー粉 0.1	<b>8</b> <b>すしごはん(M)</b> 牛乳 <b>小さくねずし(具)</b> 卵 10.4 赤 ちりめんじゃこ 3.9 赤 こしょう 26.0 緑 にんじん 19.5 緑 みりん 1.6 黄 淡口しょうゆ 0.9 酒 0.4 砂糖 0.7 黄 ごま油 1.3 黄 黒ごま 0.7 赤 <b>かぼちゃのみそ汁</b> 卵 32.5 緑 玉葱 ★13.0 緑 海揚げ 6.5 赤 白みそ ★10.4 赤 赤みそ ★5.2 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7	<b>9</b> <b>ごはん(S)</b> 牛乳 <b>焼きばのおろししょうゆ</b> 卵 60.0 赤 大根 2.6 緑 海揚げ 6.5 赤 濃口しょうゆ 3.9 にんじん 1.0 みりん 0.5 酒 0.5 砂糖 0.3 黄 <b>小松菜のみそ汁</b> 小松菜 ★13.0 緑 白米 26.0 緑 海揚げ 6.5 赤 にんじん 6.5 赤 白みそ ★10.4 赤 赤みそ ★5.2 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7	<b>10</b> <b>コッペパン</b> 牛乳 <b>ひじきコロッケ</b> じゃがいも ★90.0 黄 玉葱 ★20.0 緑 鶏卵 13.0 赤 濃口しょうゆ 5.2 緑 セロリ 0.7 緑 パセリ 13.0 赤 淡口しょうゆ 2.6 黄 砂糖 0.3 黄 ごま油 0.65 黄 <b>ごきか空大豆</b> 小松菜 ★13.0 緑 白米 26.0 緑 海揚げ 6.5 赤 にんじん 6.5 赤 白みそ ★10.4 赤 赤みそ ★5.2 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7					
<b>13</b> <b>ごはん(M)</b> 牛乳 <b>いわしの梅煮</b> いわし(筒切り) 40.0 赤 土しらが 2.6 緑 濃口しょうゆ 7.8 砂糖 6.5 黄 梅肉 3.9 緑 <b>ほうれん草とえのきの和え物</b> ほうれん草 ★26.0 緑 えのき 26.0 緑 土しらが 13.0 緑 淡口しょうゆ 2.6 みりん 2.6 煮干しだし 0.1 <b>なし</b> 1/4個 緑	<b>14</b> <b>おにぎり</b> 牛乳 <b>冷やしうどん</b> 冷凍うどん 125 黄 冷やしめん 1.0 赤 濃口しょうゆ 2.0 濃口しょうゆ 6.0 こしょう 0.1 小麦粉 4.0 黄 だし昆布 4.0 だし昆布 0.5 水 58.5 <b>キャベツのごま和え</b> キャベツ 520 緑 にんじん 6.5 緑 淡口しょうゆ 2.0 みりん 2.0 煮干しだし 0.1 すりごま 2.6 黄	<b>15</b> <b>ごはん(M)</b> 牛乳 <b>ツナたま</b> ツナフレーク 26.0 赤 鶏卵 71.5 赤 玉葱 ★19.5 緑 にんじん 9.1 赤 牛乳 9.1 赤 こしょう 0.7 黄 しょうゆ 0.1 てんぷん 2.6 黄 米白枝油 1.3 黄 米酢 2.0 淡口しょうゆ 2.6 土しらが 0.5 緑 <b>ピリカラきゅうり</b> きゅうり 52.0 緑 白ごま 2.0 赤 濃口しょうゆ 1.3 砂糖 0.7 黄 ごま油 0.4 黄 豆板醤 0.2 白みそ 0.1 赤みそ ★6.5 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7 <b>春雨スープ</b> 緑豆春雨 6.5 黄 にんじん 6.5 赤 青ねぎ 1.3 緑 土しらが 0.7 緑 とんこつ 13.0 淡口しょうゆ 3.9 酒 2.6 自然塩 0.7 黄 ごま油 0.1 こしょう 0.7 黄 てんぷん 2.6 黄	<b>16</b> <b>ごはん(M)</b> 牛乳 <b>なすと厚揚げきょうざ</b> なす ★60.0 緑 豚ひき肉 19.5 赤 土しらが 1.0 緑 にんにく 1.0 緑 濃口しょうゆ 1.0 自然塩 0.4 てんぷん 3.0 黄 なすの皮 20.0 黄 小麦粉 1.0 黄 米白枝油 8.0 黄 <b>チンゲンサイのおかあじ</b> チンゲンサイ 26.0 緑 白米 39.0 緑 みりん 2.6 濃口しょうゆ 2.6 煮干しだし 0.1 かつお節 0.9 赤 <b>きのこの中華風スープ</b> 豆腐 26.0 赤 しめじ 13.0 緑 えのきたけ 13.0 緑 青ねぎ 6.5 緑 土しらが 0.7 緑 パプリカ 0.1 緑 とんこつ 13.0 淡口しょうゆ 5.9 酒 1.3 こしょう 0.1 てんぷん 2.6 黄 ごま油 0.3 黄 自然塩 0.3	<b>17</b> <b>オリーブパン</b> 牛乳 <b>チリコンカーン</b> 大豆 16.9 赤 豚ひき肉 19.5 赤 ボークフランク 52.0 緑 自然塩 0.4 玉葱 ★39.0 緑 カットマト 26.0 緑 パセリ 0.9 緑 にんにく 0.4 ホールコーン 6.5 ホウレンソウ 1.3 黄 オリーブ油 1.3 黄 濃口しょうゆ 2.0 自然塩 1.3 <b>あげじゃが</b> じゃがいも ★78.0 黄 米白枝油 3.9 黄 自然塩 0.4 黄 カレー粉 0.1 <b>ゆでキャベツ</b> キャベツ 39.0 緑 ボークフランク 13.0 赤 米白枝油 0.1 黄 自然塩 0.1 マヨネーズ 10.4 黄 <b>ぶどうゼリー</b> りんごピューレ 50.0 緑 アルファベットマカロニ 4.0 黄 カットマト 4.0 黄 砂糖 4.0 黄 レモン果汁 1.5 緑					
<b>20</b> <b>敬老の日</b> 	<b>21</b> <b>牛乳</b> <b>かやくごはん</b> 米 78.0 黄 鶏卵 13.0 赤 鶏もも肉 4.5 赤 海揚げ 6.5 赤 にんじん 26.0 緑 突きこんぱく 26.0 緑 干ししいたけ 1.0 緑 こしょう 6.5 緑 淡口しょうゆ 3.9 濃口しょうゆ 3.9 みりん 1.3 自然塩 0.3 ごま油 0.7 黄 けずり節 2.6 だし昆布 0.7 <b>ししゃもの天ぷら</b> ししゃも 40.0 赤 小麦粉 12.0 黄 てんぷん 2.0 黄 ベーキングパウダー 0.1 米白枝油 4.0 黄	<b>22</b> <b>すしごはん(S)</b> 牛乳 <b>手巻さずし(具)</b> ボークフランク 40.0 赤 卵スライス 20.0 赤 にんじん 15.0 緑 きゅうり ★26.0 緑 ツナフレーク 13.0 赤 土しらが 0.5 緑 酒 0.8 みりん 0.8 砂糖 0.8 黄 淡口しょうゆ 0.8 黄 白みそ ★13.0 赤 赤みそ ★2.6 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7 白みそ 1.3 赤みそ 0.7 黄 ごま油 0.7 黄 <b>スティックチーズ</b> 1本 赤	<b>23</b> <b>ごはん(S)</b> 牛乳 <b>秋分の日</b> 	<b>24</b> <b>コッペパン</b> 牛乳 <b>ミートボールのケチャップ炒め</b> ミートボール 68.3 赤 玉葱 ★19.5 緑 カットマト 19.5 緑 トマトケチャップ 13.7 緑 濃厚ソース 2.0 米白枝油 2.0 黄 <b>ちやしスープ</b> 緑豆ちやし 26.0 緑 玉葱 ★26.0 緑 ボークフランク 6.5 赤 にんじん 6.5 赤 パセリ 0.7 緑 牛乳 26.0 赤 とんこつ 13.0 淡口しょうゆ 2.0 自然塩 0.8 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 0.1 <b>オレンジ</b> 3/8個 緑					
<b>27</b> <b>体育大会代休</b> 	<b>28</b> <b>体育大会予備日</b> 	<b>29</b> <b>ごはん(M)</b> 牛乳 <b>おひのチリソース煮</b> おひのち 52.0 赤 酒 1.3 黄 小麦粉 4.6 黄 てんぷん 4.6 黄 米白枝油 3.9 黄 トマトケチャップ 13.0 白ねぎ 19.5 緑 土しらが 0.7 緑 にんにく 0.2 黄 豆板醤 0.7 黄 ごま油 0.7 黄 <b>ちやしのごま和え</b> 緑豆ちやし 52.0 緑 チンゲンサイ 6.5 緑 にんじん 6.5 緑 濃口しょうゆ 2.6 みりん 2.6 煮干しだし 0.1 すりごま 2.6 黄	<b>30</b> <b>ごはん(S)</b> 牛乳 <b>さんまのしょうが煮</b> さんま 60.0 赤 土しらが 2.6 緑 濃口しょうゆ 7.8 砂糖 5.9 黄 <b>キャベツのアーモンドソース和え</b> キャベツ 520 緑 アーモンドグライス 5.2 黄 白みそ ★5.2 赤 砂糖 0.9 淡口しょうゆ 0.9 <b>なし</b> 1/4個 緑						

(栄養三色) 黄:からちやや熱なる(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) ★印は千早赤阪産、☆印は河内町産です。