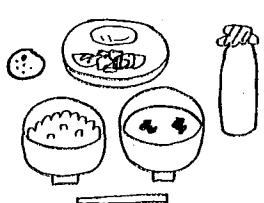
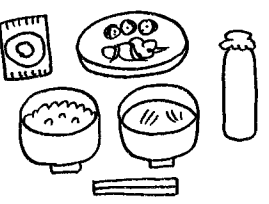
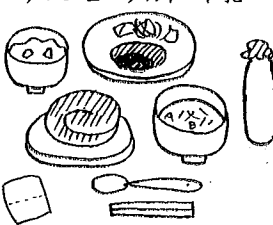
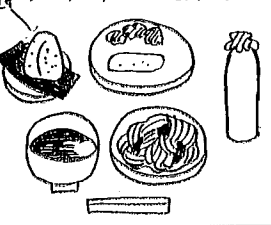
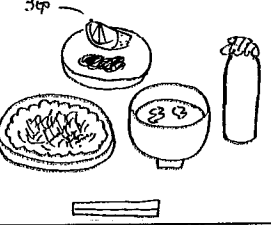
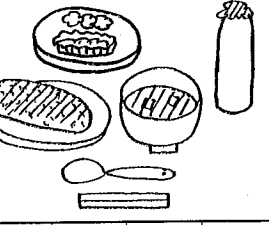
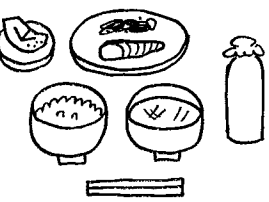
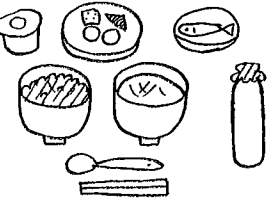
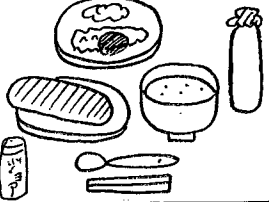
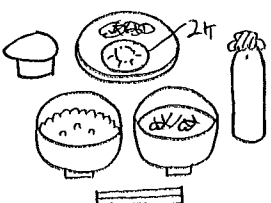
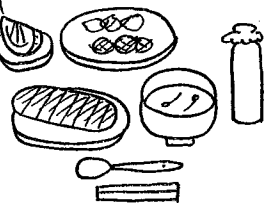
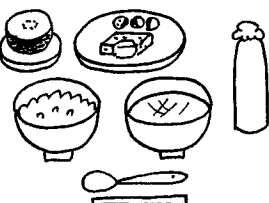
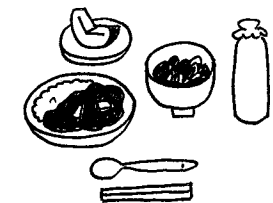
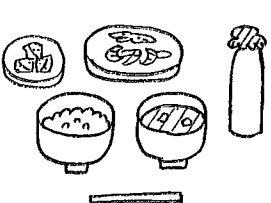
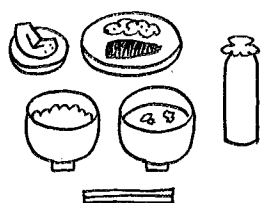
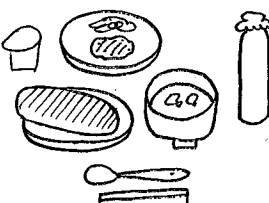


平成28年 8・9月分

中学校給食献立予定表

月			火			水			木			金		
中学校の給食日数が増えました 今年度より夏休みが短縮されたことに併い、 小学校は8/30、中学校は8/31から給食が 始まります。また、小学校給食がない日 でも、中学校給食を実施する日を設けま した。今月の26、27日など、昨年に比べ 年間約10日増えることになります。 これからもしっかり食べて下さいね。														
														
31			1			2								
エネルギー たんぱく質 脂質 835 kcal 26.9 g 19.1 g			エネルギー たんぱく質 脂質 834 kcal 24.5 g 23.9 g			エネルギー たんぱく質 脂質 807 kcal 32.1 g 27.6 g								
カレーライス 牛乳 ブロッコリーのサラダ すだちゼリー			ごはん 冷凍みかん 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 牛乳			コッペパン 牛乳 チリコンカン あげじゃが ゆでキャベツ リンゴミニゼリー								
														
5			6			7			8			9		
エネルギー たんぱく質 脂質 717 kcal 28.7 g 15.7 g			エネルギー たんぱく質 脂質 869 kcal 39.5 g 33.7 g			エネルギー たんぱく質 脂質 876 kcal 38.3 g 17.7 g			エネルギー たんぱく質 脂質 750 kcal 25.9 g 13.0 g			エネルギー たんぱく質 脂質 793 kcal 23.7 g 29.0 g		
ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ピリカラきゅうり 冷凍パン チンゲンサイのスープ			うずまきパン 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			冷やしうどん 牛乳 おにぎり ささみの天ぷら ブロッコリーのごま和え			小きつねずし 牛乳 小松菜とえのきの和え物 かぼちゃのみそ汁 オレンジ			紅茶パン 牛乳 じゃがいものマヨネーズ焼き カリフラワーのカーベキルス ミネストラスープ		
														
12			13			14			15			16		
エネルギー たんぱく質 脂質 751 kcal 34.3 g 16.5 g			エネルギー たんぱく質 脂質 744 kcal 25.1 g 15.8 g			エネルギー たんぱく質 脂質 891 kcal 37.5 g 35.2 g			エネルギー たんぱく質 脂質 806 kcal 31.5 g 18.3 g			エネルギー たんぱく質 脂質 842 kcal 42.9 g 26.3 g		
ごはん 牛乳 さけの揚げびたし 小松菜の大豆粉和え 冷やしそうめん汁 なし			コッペパン はち餅乳 ひじきコロッケ ほうれん草とコーンのソテー ジュリエンヌスープ			手巻きずし なっばの煮びたし スティックチーズ 牛乳			かやくごはん 牛乳 里芋の煮物 すまし汁 しゃもの天ぷら お月見デザート			コッペパン ジョアピーチ 鮭のパン粉焼き キャベツのソテー ごぼうポタージュ 牛乳		
														
19			20			21			22			23		
敬老の日			エネルギー たんぱく質 脂質 720 kcal 33.2 g 18.4 g			エネルギー たんぱく質 脂質 806 kcal 25.5 g 27.4 g			秋分の日			エネルギー たんぱく質 脂質 768 kcal 28.8 g 26.0 g		
			コッペパン キャラメルパテ 鶏ささみのピザ焼き ごぼうのカレー炒め ゼリー 豆と野菜のスープ 牛乳			ごはん なすの揚げぎょうざ チンゲンサイのかにあんかけ レタスと卵のスープ 豆乳デザート 牛乳						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		
														
26			27			28			29			30		
エネルギー たんぱく質 脂質 775 kcal 29.2 g 21.5 g			エネルギー たんぱく質 脂質 902 kcal 26.1 g 25.2 g			エネルギー たんぱく質 脂質 882 kcal 28.3 g 21.7 g			エネルギー たんぱく質 脂質 820 kcal 31.6 g 27.3 g			エネルギー たんぱく質 脂質 819 kcal 33.6 g 29.4 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			大人のカレーライス わかめサラダ りんご 牛乳			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 きのこの中華風スープ			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			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	
スポーツと食事 部活動や習い事などでスポーツを頑張っている皆さんへ。 食事は好き嫌いなくきちんととれていますか？トレーニングも大切ですが、体の基礎をつくるためにはバランスの良い食事が基本です。成長期に必要なエネルギーや栄養素に加えて、運動で消費する分を十分に補うようにしましょう。 成長期には、特に鉄とカルシウムが不足しやすいです。ケガを防ぐためにも意識して取りましょう。		鉄を多く含む食べ物 レバーや肉、赤身の魚、貝類、大豆製品、海藻、小松菜などの青菜		カルシウムを多く含む食べ物 骨ごと食べる小魚、大豆製品、小松菜などの青菜、牛乳・乳製品					
31 ごはん(M) 牛乳 カレー(ルウ) 豚もも肉 35.1 赤玉 87.8 玉葱 64.4 人参 35.1 しょうが 0.6 ねぎ 0.6 カレー粉 0.8 ターメリック 0.4 クミン 0.1 コリアンダー 0.1 リンゴピューレ 23.6 トマトピューレ 17.6 プルーンピューレ 2.3 赤ワイン 9.4 赤ワイン 5.9 小麦粉 5.9 バター 5.9 米白油 0.5 自然塩 1.8 こしょう 0.1 濃口しょうゆ 1.2 だし 17.6		ごはん(M) 牛乳 ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 65.0 鶏肉 13.0 和風ドレッシング 10.4		1 ごはん(M) 牛乳 えびと厚揚げの肉みそ汁 えび 10.4 厚揚げ 6.5 鶏肉 19.5 人参 13.0 ねぎ 13.0 しょうが 1.3 だし 1.3 米白油 3.9 濃口しょうゆ 3.9 赤ワイン 7.8 小麦粉 5.2 砂糖 0.7 だし 1.3 米白油 1.3		2 ごはん(M) 牛乳 わかめと卵のスープ 豆腐 26.0 鶏肉 19.5 人参 13.0 ねぎ 6.5 しょうが 0.7 だし 1.3 米白油 1.3 濃口しょうゆ 1.3		3 ごはん(M) 牛乳 冷凍みかん 1個 1.0	
5 ごはん(M) 牛乳 豚肉のしょうが焼き 豚もも肉 58.5 人参 26.0 玉葱 13.0 ピーマン 6.5 しょうが 2.6 りんごピューレ 6.5 濃口しょうゆ 4.6 酒 2.6 砂糖 1.3 米白油 1.3 だし 2.6		6 ごはん(M) 牛乳 チンゲンサイのスープ チンゲンサイ 45.5 人参 13.0 玉葱 6.5 鶏肉 5.2 しょうが 1.3 だし 1.3 米白油 1.3 濃口しょうゆ 1.3		7 ごはん(M) 牛乳 ハンバーガー 豚ひき肉 45.0 人参 18.0 玉葱 13.0 鶏肉 9.0 しょうが 0.6 牛乳 3.6 自然塩 2.7 小麦粉 0.1 ナツメグ 0.1		8 ごはん(M) 牛乳 ジャーマンポテト じゃがいも 39.0 人参 13.0 玉葱 13.0 ベーコン 5.2 鶏肉 0.8 米白油 2.3 自然塩 0.3 ナツメグ 0.1		9 ごはん(M) 牛乳 マカロニと野菜のスープ マカロニ 19.5 人参 13.0 玉葱 13.0 鶏肉 13.0 しょうが 1.3 だし 1.3 米白油 1.3 濃口しょうゆ 1.3	
12 ごはん(M) 牛乳 さけの揚げ出し さけ 60.0 人参 2.4 玉葱 0.7 だし 2.4 米白油 1.3 濃口しょうゆ 1.3		13 ごはん(M) 牛乳 冷やしうめ汁 うめ 13.0 人参 13.0 玉葱 6.5 鶏肉 5.2 しょうが 1.3 だし 1.3 米白油 1.3 濃口しょうゆ 1.3		14 ごはん(M) 牛乳 小松菜の大豆粉和え 小松菜 52.0 人参 2.6 玉葱 0.7 だし 2.6 米白油 1.3 濃口しょうゆ 1.3		15 ごはん(M) 牛乳 なっぺの煮びたし 厚揚げ 26.0 人参 6.5 鶏肉 19.5 しょうが 1.3 だし 1.3 米白油 1.3 濃口しょうゆ 1.3		16 ごはん(M) 牛乳 スティックチーズ 1本 1.0	
19 敬老の日		20 ごはん(M) 牛乳 かやくごはん 人参 78.0 玉葱 13.0 鶏肉 19.5 しょうが 0.7 だし 1.3 米白油 1.3 濃口しょうゆ 1.3		21 ごはん(M) 牛乳 里芋の煮物 里芋 26.0 人参 13.0 玉葱 13.0 鶏肉 19.5 しょうが 0.7 だし 1.3 米白油 1.3 濃口しょうゆ 1.3		22 ごはん(M) 牛乳 さつま汁 豆腐 26.0 人参 13.0 玉葱 13.0 鶏肉 19.5 しょうが 0.7 だし 1.3 米白油 1.3 濃口しょうゆ 1.3		23 黒糖パン	
26 ごはん(M) 牛乳 鶏ささみのピザ焼き 鶏ささみ 40.0 人参 1.0 玉葱 0.1 自然塩 0.1 玉葱 20.0 カットトマト 10.0 トマトソース 7.0 ナチュラルチーズ 5.0 小麦粉 3.0 卵 3.0 バター 2.0 砂糖 0.2		27 ごはん(M) 牛乳 豆と野菜のスープ 大豆 19.5 人参 13.0 玉葱 13.0 鶏肉 13.0 しょうが 0.6 牛乳 3.6 自然塩 2.7 小麦粉 0.1 ナツメグ 0.1		28 ごはん(M) 牛乳 なすの揚げ出し なす 60.0 人参 2.4 玉葱 0.7 だし 2.4 米白油 1.3 濃口しょうゆ 1.3		29 ごはん(M) 牛乳 レタスと卵のスープ レタス 39.0 鶏肉 13.0 人参 13.0 玉葱 6.5 しょうが 0.7 だし 1.3 米白油 1.3 濃口しょうゆ 1.3		30 ごはん(M) 牛乳 秋分の日	