

令和元年

9月の給食だより

高浜市立高浜中学校



「野菜のある食事を毎日食べよう」「感謝の気持ちで食べよう」

今月の目標 「 食事の時間を大切にしよう 」

日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる（赤）		主に体の調子を整える（緑）		主にエネルギーになる（黄）		エネルギー （kcal）
	主食：ごはん・パン・麺類（黄） 主菜：タンパク質源を主とする料理（赤） 副菜：野菜類を主とする料理（緑）		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ類・果物	5群 米・パン・麺・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
3火	主食	ごはん	鶏もも肉 豆乳 ウィンナー	牛乳	南瓜 人参 トマト	玉葱 なす ズッキーニ にんにく とうもろこし	白米 ゼリー	油 バター	826
	煮物	夏野菜カレー							
	主菜	ポイルウィンナー（2本）							
	副菜	とうもろこしの塩ゆで							
	その他	牛乳・ミニゼリー							
4水	主食	ごはん	油揚げ ベーコン 鯖（まぐろ） 大豆	牛乳 わかめ	人参 ねぎ 大根菜	玉葱 大根 ごぼう しょうが シークワサー キャベツ	白米 じゃがいも 砂糖	油	749
	汁物	根菜とベーコンのジンジャースープ							
	主菜	鯖と大豆のシークワサーソース							
	副菜	キャベツの菜っ葉和え							
	その他	牛乳・海のめぐみふりかけ							
5木	主食	たっぷり野菜の冷やしタンメン	豚ひき肉 牛ひき肉 卵 春巻き	牛乳	人参 にら	もやし キャベツ きゅうり しょうが にんにく	中華麺 砂糖 でんぷん	ごま油 油	760
	汁物	冷やし中華麺							
	主菜	野菜入り冷やしタンメンスープ							
	副菜	三色肉そぼろ（トッピング）							
	その他	牛乳							
6金	主食	わかめごはん	豚もも肉 油揚げ 麦みそ こうじみそ 厚焼き卵	牛乳 わかめ	南瓜 人参 ねぎ	玉葱 人参 冬瓜 ぶなしめじ しょうが 切干大根 きゅうり とうもろこし 梅	白米	ごま ドレッシング	745
	汁物	夏野菜の麦味噌汁							
	主菜	厚焼き卵							
	副菜	カリカリ梅と切干し大根のサラダ							
	その他	牛乳							
9月	主食	ごはん	ベーコン 豆乳 豆みそ 米みそ こうじみそ チキンカツ かつお節	牛乳	人参 アスパラガス ねぎ チンゲンサイ	ブナピー 玉葱 チンゲンサイ キャベツ とうもろこし しょうが	白米 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	748
	汁物	アスパラとベーコンの味噌汁							
	主菜	三河赤鶏のチキンカツ							
	副菜	青梗菜とキャベツのおかか和え							
	その他	牛乳							
10火	主食	金芽玄米ごはん	生揚げ 鮭 米みそ 豚もも肉	牛乳	人参 ねぎ パプリカ	玉葱 キャベツ にんにく しょうが もやし ほうれん草	金芽玄米 白米 じゃがいも 春雨 はちみつ 砂糖 でんぷん	油 ごま油	755
	汁物	鮭と野菜の白味噌辛味鍋							
	主菜	彩り野菜と豚肉のチャプチェ							
	副菜								
	その他	牛乳							
11水	9月13日の『中秋の名月』にちなんだ献立です。								
	主食	菜めし	鶏肉団子 鶏むね肉 大豆	牛乳 ひじき	大根菜 人参 みつば	玉葱 大根 しょうが にんにく きゅうり とうもろこし	白米 じゃがいも 里芋 砂糖 ゼリー	油 ノンエッグ マヨネーズ	788
	汁物	野菜と鶏団子の塩麴スープ							
	主菜	里芋コロッケ							
	副菜	ひじきサラダ							
その他	牛乳・お月見ゼリー								
12木	体育大会（弁当）								
13金	体育大会予備日①（弁当）								



日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー (kcal)
	主食:ごはん・パン・麺類(黄)	主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ類・果物	5群 米・パン・麺・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
17火	主食	ごはん	油揚げ 木綿豆腐		人参 南瓜 ねぎ ゴーヤー	玉葱 キャベツ ぶなしめじ	白米 砂糖	ごま	778
	汁物	夏野菜のまろやか味噌汁	豆乳 豆みそ	牛乳					
	主菜	白ごまつくね(3個)	米みそ						
	副菜	人参とゴーヤーのシリシリ	こうじみそ						
	その他	牛乳	つくね ベーコン 卵						
18水	主食	ごはん	豚モモ肉		人参 ねぎ パプリカ 枝豆	玉葱 もやし キャベツ えのき 干し椎茸 にんにく レモン汁	白米 マロニー 砂糖	油 ノンエッグ マヨネーズ	785
	汁物	塩ちゃんこ	油揚げ	牛乳 ひじき					
	主菜	鮭フライのレモン醤油	鮭フライ						
	副菜	ひじきと枝豆の味噌マヨサラダ	麦みそ						
	その他	牛乳							
19木	主食	小型ロールパン	ベーコン		人参 パセリ トマト 枝豆	ズッキーニ 玉葱 セロリ とうもろこし	ロールパン 砂糖 パスタ	オリーブ オイル 油 バター	744
	汁物	コロコロ野菜とパスタのミネストローネ	鶏モモ肉	牛乳					
	主菜	星形メンチカツ	メンチカツ						
	副菜	コーンと枝豆のバターソテー							
	その他	牛乳							
20金	主食	ごはん	鶏モモ肉		人参 トマト	玉葱 にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	白米 じゃがいも	油 はちみつ ドレッシング	796
	煮物	チキンとポテトのカレー	豆乳	牛乳					
	主菜	ミートボール(2個)	ミートボール						
	副菜	旬野菜の彩りサラダ							
	その他	牛乳							
24火	主食	ごはん	油揚げ		南瓜 人参 ねぎ	キャベツ れんこん 玉葱 しょうが 大根 すだち とうもろこし きゅうり	白米 砂糖 マカロニ	ごま油 油 ノンエッグ マヨネーズ	862
	汁物	夏野菜と蓮根の五目味噌汁	麦みそ	牛乳					
	主菜	豆腐ハンバーグのおろしソース	豆腐						
	副菜	マカロニときゅうりのシンプルサラダ	ハンバーグ						
	その他	牛乳							
25水	主食	ごはん	鶏モモ肉		人参 パセリ トマト さやいんげん	玉葱 マッシュルーム とうもろこし ナタデココ 黄桃	白米 じゃがいも 砂糖 ゼリー	バター 油 ノンエッグ マヨネーズ	762
	煮物	チキンカチャトラ	卵	牛乳 生クリーム					
	主菜	いんげんと卵のホットサラダ	米みそ						
	副菜								
	その他	牛乳・フルーツとゼリーのカクテル							
26木	主食	豚バラと野菜の塩ラーメン	豚ばら肉		人参 ねぎ パプリカ	玉葱 キャベツ きくらげ しょうが にんにく きゅうり もやし	中華麺 砂糖	油 ごま油 ごま	759
	汁物	中華麺	あじ	牛乳					
	主菜	豚バラと野菜の塩ラーメンスープ	フリッター						
	副菜	あじフリッター(2個)							
	その他	きゅうりの彩り中華和え							
27金	主食	ごはん	えび 卵		人参 みつば トマト 枝豆	玉葱 干し椎茸 にんにく 蓮根 しょうが	白米 砂糖	油	751
	汁物	えびと野菜の五目かき玉	絹ごし豆腐	牛乳 味付けのり					
	主菜	鶏の照り焼き	鶏モモ肉						
	副菜	蓮根のピリ辛トマトきんぴら	ベーコン						
	その他	牛乳・味付けのり							
30月	主食	ごはん	鶏ひき肉		人参 枝豆	玉葱 たけのこ 干し椎茸 しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし 梅 大葉	白米 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油 ごま油	823
	煮物	じゃが芋のそぼろ煮	はんぺん	牛乳					
	主菜	ササミの大葉梅肉フライ	鶏ささみ肉						
	副菜	夏野菜のおかか和え	かつお節						
	その他	牛乳							

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

予定給食回数：1 6回

今月の旬の食材

南瓜・トマト・なす・ズッキーニ・とうもろこし・ピーマン・きゅうり
冬瓜・パプリカ・枝豆・ゴーヤー・シークワーサー・すだち

