

いつもは、3400食もあるので、なかなかできない献立も多くあります。  
8月25日と26日は、中学校だけの給食なので、いつもはできないメニューを作ることにしました。

25(木)・・・「手作りハンバーグ」

給食センターで材料を手でこねて作ります。形は不ぞろいですが美味しく仕上がっていると思います。

26(金)・・・「さんまのおかか煮」

釜でさんまを炊きました。しょうがを入れ、調味料も加え煮崩れしないように作ります。



木 25		金 26	
△ 牛乳	742kcal	△ 牛乳	750kcal
○ ごはん		○ ごはん	
手作りハンバーグ		さんまのおかか煮	
△ 豚ひき肉 30	△ 鶏ひき肉 15	△ さんま	□ しょうが 1
△ 豆腐 35	□ 玉ねぎ 14	酒	○ 砂糖
○ パン粉	みりん	みりん	△ かつお節 0.8
ワイン	塩	こいくち	
ナツメグ	こしょう(黒)	酢醤油あえ	
とんかつソース	ケチャップ	□ きゅうり 30.8	□ 人参 11
こいくち	ウスター	□ えのきたけ 11	△ 糸かまぼこ 2.2
コンソメ		○ 砂糖	酢
粉ふきいも		こいくち	
○ じゃがいも 49.5		豚汁	
塩	パセリ(乾)	△ 豚肉 15	○ じゃがいも 15
かぼちゃもちスープ		□ ごぼう 10	□ 白菜 17
□ 玉ねぎ 30	□ 人参 7	□ 人参 5	□ ねぎ 7
△ 豚肉 12	□ ちんげんさい 10	みそ	だし
○ かぼちゃもち 20	コンソメ		
塩	こしょう		

月 29	火 30	水 31
△ 牛乳 763kcal	△ 牛乳 688kcal	△ 牛乳 632kcal
トマトたっぷりハヤシライス	○ ごはん	○ コッペパン
○ 米	△ レンコンはさみ揚げ	やきそば
△ 豚肉 19.8	○ 揚げ油	○ 中華めん 78
□ 人参 22	ナスの中華和え	△ 豚肉 12
ハヤシルウ	□ なす 44	□ キャベツ 60
ウスター	△ ささみフレーク 9.9	△ ちくわ 12
こしょう	□ にんにく 0.22	酒
コンソメ	□ しょうが 0.44	△ チキンナゲット2個
フルーツポンチ	みりん	○ 揚げ油
□ みかん 22	○ 砂糖	海藻とコーンのサラダ
□ パイン 22	酢	△ 海藻 0.55
ナタデココ 22	こいくち	△ わかめ 5.5
カクテルゼリー 22	トウバンジャン	□ ほうれん草 11
	春雨スープ	□ コーン 5.5
	△ 豚肉 12	○ ごま油
	□ こまつな 12	こいくち
	□ 玉ねぎ 16.5	こしょう
	□ 人参 8.8	
	○ 春雨 3.85	
	中華だし	
	こいくち	
	こしょう	



☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。



＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

食品グループ	お・おもにエネルギーのもとになる食品	△・おもに体をつくるもとになる食品	□・おもに体の調子を整えるもとになる食品
炭水化物	たんぱく質	無機質	ビタミン
脂質			無機質