

8月25日と28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にしています。

25(金)・・・「塩こうじから揚げ」

塩こうじと生姜とにんにくで下味をつけて揚げます。

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。



金	
25	
△ 牛乳	739kcal
○ ごはん	
塩こうじから揚げ(2個)	
△ とり肉	□ しょうが 0.3
□ にんにく 0.2	□ 塩麴
○ 揚げ油 6	○ 片栗粉 7.8
酢醤油和え	
□ きゅうり 28	□ オクラ 11
□ えのきたけ 10	△ かつお節 1
○ 砂糖 0.14	こいくち
酢	
かぼちゃのみど汁	
□ かぼちゃ 19.8	□ 玉ねぎ 27.5
□ 人参 8.8	△ 油揚げ 4.4
みそ	だし

月 28	火 29	水 30	木 31
△ 牛乳 680kcal ○ ごはん さんまのおかか煮 △ さんま 1個 □ しょうが 1 酒 5 ○ 砂糖 8 みりん 5 △ かつお節 0.8 こいくち ほうれん草のおひたし □ ほうれん草 27.5 □ 人参 5.5 □ キャベツ 16.5 ○ 砂糖 0.55 こいくち だし すまし汁 △ わかめ 0.88 △ 豆腐 27.5 □ 大根 16.5 □ ねぎ 5.5 みりん 0.88 だし うすくち	△ 牛乳 677kcal 夏野菜カレー ○ 米 89 △ 豚肉 19.8 □ 玉ねぎ 74.8 □ かぼちゃ 19.8 □ ピーマン 3.85 □ 人参 9.9 □ にんにく 0.19 □ なす 9.9 カレールー ワイン 1.98 ウスターソース こいくち コンソメ こしょう カレー粉 フルーツポンチ □ みかん 30 □ パイン 30 ナタデココ 24 ○ カットゼリーサイダー 24	△ 牛乳 734kcal ○ コッペパン △ チーズサンド/hamカツ ○ 揚げ油 7.2 パンネのポロネーゼ ○ ペンネ 19.2 △ 豚ひき肉 14.4 □ 玉ねぎ 16.8 □ 人参 8.4 □ にんにく 0.11 トマト 3 ○ オリーブ油 0.36 塩 こしょう ケチャップ デミグラスソース コンソメ 野菜スープ △ とり肉 6.6 □ 人参 11 □ キャベツ 24.2 □ チンゲン菜 16.5 コンソメ こしょう	△ 牛乳 617kcal ビビンバ ○ 米 96 △ 牛肉 12 △ 豚肉 18 □ にんにく 0.6 □ しょうが 0.36 □ 人参 18 □ もやし 36 □ ほうれん草 48 □ ぜんまい 6 □ ねぎ 6 ○ 米油 0.43 ○ ごま 1.2 酒 1.2 ○ 砂糖 3.36 みりん 0.79 塩 こいくち トウバンジャン トックとわかめのスープ ○ トック 11 △ とり肉 11 □ 玉ねぎ 16.5 □ 人参 8.8 △ わかめ 0.55 □ しょうが 0.33 ○ ごま油 0.33 中華だし こしょう □ ぶどう(2個) フルーツ給食



＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょくひん 食品 グループ	○・・・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
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質	ビタミン
	しじふ 脂質	むろしつ 無機質 (カルシウム)	むろしつ 無機質

☆材料購入の都合により  
献立を変更することが  
あります。