

2024年(令和6年)8・9月献立表(B) (錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)

日(曜)	29日(木)	30日(金)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)
献立	パン チキンカツ サラダ トマトスープ 牛乳	★季節の献立 カレーライス (ごはん ★夏野菜カレー) コーンのソテー 桃ゼリー 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー パン ★かぼちゃコロッケ ココロサラダ オニオンスープ 牛乳	ごはん かんぱちのそぼろふりかけ 豚肉の生姜焼き 味噌汁 牛乳	ごはん トッポギ入りテジカルピ わかめスープ パインスティック 牛乳	パン ウインナーの野菜ソテー ボークビーンズ チーズ 牛乳	ごはん 春巻き 切干大根の中華和え 春雨スープ 牛乳	パン 鶏の唐揚げ 海と畑のサラダ ミネストローネ 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 ワンタンスープ 牛乳	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 白菜のおかか和え ひつつみ汁 牛乳	パン 豚肉とじゃがいもの カレーソテー 切干大根のサラダ ニョッキスープ 牛乳
	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80
材	〔チキンカツ(1個) 60 天ぷら油 7.8 ツナ油漬け 5 キャベツ 30 ブロッコリー 10 にんじん 5 サラダ油 0.5 ドレッシング(クリーム・リンゴ) 4.5 ベーコン 12 玉ねぎ 25 にんじん 10 セロリー 2.5 もち麦 6 にんにく 0.25 パセリ・乾 0.02 トマト 25 ケチャップ 6 サラダ油 0.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 ウスターソース 1.2 砂糖 0.65 しょうゆ(こいくち) 1.5 ブイヨン(ポーク) 30 水 130 牛乳 206	〔鶏肉 30 加熱レバー 5 玉ねぎ 35 かぼちゃ 30 なす 10 トマト 10 カレールウ① 10 カレールウ② 14.5 サラダ油 1 水 125 とうもろこし 30 にんじん 6 枝豆 5 サラダ油 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 ゼリー(もも)(1個) 40 牛乳 206	〔かぼちゃコロッケ(1個) 55 天ぷら油 7.2 枝豆 10 大豆 9 とうもろこし 6 にんじん 6 ツナ油漬け 5 サラダ油 0.5 ドレッシング(焙煎ごま) 6 玉ねぎ 40 ベーコン 10 にんじん 9 パセリ・乾 0.02 塩 0.6 こしょう(白) 0.04 しょうゆ(うすくち) 3 ブイヨン(ポーク) 30 水 160 牛乳 206	〔かんぱちそぼろ 12 ごぼう 5 しょうが 0.6 ごま 1.3 あおさ粉 0.05 清酒 0.5 しょうゆ(こいくち) 1 砂糖 0.8 サラダ油 0.5 豚肉 60 しょうが 2 玉ねぎ 15 清酒 1.5 みりん 1.2 砂糖 0.6 しょうゆ(こいくち) 2.5 サラダ油 1 かたくり粉 0.2 厚揚げ 40 玉ねぎ 20 キャベツ 15 にんじん 10 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 4 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 155 牛乳 206	〔豚肉 55 キャベツ 30 にんじん 10 玉ねぎ 20 トッポギ 30 しょうが 0.3 コチュジャン 2.7 しょうゆ(こいくち) 2 清酒 1 砂糖 0.7 ガーリックパウダー 0.04 唐辛子(一味) 0.007 サラダ油 1 わかめ・乾 0.5 鶏肉 15 豆腐 30 にんじん 10 玉ねぎ 10 青ねぎ 2 ごま 0.5 しょうゆ(うすくち) 5.5 清酒 0.5 こしょう(白) 0.02 ごま油 0.5 削り節 6 水 170 パインスティック(1個) 30 牛乳 206	〔荒挽カクテルウインナー 42 玉ねぎ 20 にんじん 15 チンゲンサイ 7 赤ピーマン 6 サラダ油 1 塩 0.02 こしょう(白) 0.03 豚肉 15 大豆 45 じゃがいも 40 玉ねぎ 30 にんじん 10 サラダ油 1 ケチャップ 23 砂糖 0.2 塩 0.25 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 0.1 ブイヨン(ポーク) 30 水 60 チーズ(1個) 10 牛乳 206	〔春巻き(1個) 50 天ぷら油 5 鶏肉 65 塩 0.2 こしょう(白) 0.04 清酒 0.7 かたくり粉 11 天ぷら油 7.6 切干大根 4 親鶏肉 7 きゅうり 10 にんじん 6 ごま 0.5 酢 2.6 しょうゆ(うすくち) 1 砂糖 2 ごま油 1 唐辛子(一味) 0.008 はるさめ 7 豚肉 15 豆腐 30 にんじん 6 玉ねぎ 20 はくさい 10 セロリー 2 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 5 削り節 6 水 135 牛乳 206	〔鶏肉 65 塩 0.2 こしょう(白) 0.04 清酒 0.7 かたくり粉 11 天ぷら油 7.6 ツナ油漬け 5 ひじき・乾 1 キャベツ 27 にんじん 5 とうもろこし 3 サラダ油 1 ドレッシング(焙煎ごま) 6.5 ベーコン 12 じゃがいも 20 玉ねぎ 20 にんじん 10 はくさい 10 セロリー 2 トマト 20 ケチャップ 7 サラダ油 0.5 にんにく 0.3 しょうゆ(こいくち) 2 砂糖 0.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 ブイヨン(ポーク) 30 水 130 牛乳 206	〔豆腐 65 豚ひき肉 35 玉ねぎ 20 赤ピーマン 5 にら 3 しょうが 0.5 加熱レバー 2 サラダ油 1 みそ(米・白) 2 みそ(米・赤) 1 しょうゆ(こいくち) 2 トウバンジャン 0.22 塩 0.05 こしょう(白) 0.02 かたくり粉 1.3 ワンタンの皮 15 鶏肉 15 はくさい 15 だいきん 20 にんじん 10 はるさめ 4 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 4.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 ごま油 0.3 ブイヨン(チキン) 30 水 145 牛乳 206	〔鶏肉 65 サラダ油 1 ごま油 0.3 清酒 2 みそ(米・合わせ) 3 砂糖 1.6 ごま 2 はくさい 40 にんじん 5 かつお節 0.4 しょうゆ(うすくち) 1.3 砂糖 0.5 水 4.2 ひつつみ 12 豚肉 20 豆腐 35 だいきん 20 にんじん 10 ごぼう 7 油揚げ 5 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 5.5 清酒 0.6 みりん 0.6 塩 0.1 削り節 6 水 135 牛乳 206	〔じゃがいも 40 豚肉 30 サラダ油 1 ごま油 0.3 塩 0.25 こしょう(白) 0.03 カレー粉 0.2 切干大根 4.5 ツナ油漬け 5 にんじん 5 水菜 3 サラダ油 0.5 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 4 鶏肉 20 ニョッキ 30 玉ねぎ 20 キャベツ 15 にんじん 10 セロリー 1.5 しょうゆ(うすくち) 2.7 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(チキン) 30 水 125 牛乳 206
	料	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

季節の食材

夏野菜は体を冷やしてくれる作用があり、夏の健康維持にぴったりです。

今月使用している旬の食材は
なす、かぼちゃ、きゅうり、枝豆、とうもろこし、
トマトです。



♥あかしっ子大好きメニュー♥

2日:かぼちゃコロッケ

昨年度初登場したかぼちゃコロッケがみなさんの投票により、あかしっ子大好きメニューに選ばれました。

夏野菜でもあるかぼちゃの甘みを感じられるコロッケです。



9月16日は「敬老の日」

敬老の日は「多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」です。日本是世界有数の長寿国で、長寿の理由の一つとして日本の食文化が影響しているとされています。

給食では13日に「敬老の日献立」として、日本で昔から食べられている「まごわ(は)やさしい」が頭文字の食材を使用した献立を提供します。どの様な食材が入っているのか探しながら食べましょう。

ま・・・豆類

ご・・・ごまなどの種実類

わ(は)・・・わかめなどの海藻類

や・・・野菜類

さ・・・魚や貝などの魚介類

し・・・しいたけなどのきのこ類

い・・・いも類



