

★毎月19日は食育の日です

8月・9月 献立予定表

武雄市立武雄中学校

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	たんぱく質	カルシウム
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・薯	油脂・種実		kcal	g	mg
8月26日(火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦					
	キーマカレー	牛肉 豚肉 高野豆腐 大豆		にんじん トマト	たまねぎ しょうが えだまめ にんにく	じゃが芋 小麦粉	油 バター	カレー粉 クスターソース 薄口醤油 コシメ かつお	740	23.2	311
	野菜サラダ			にんじん コーン	きゅうり キャベツ			青じそドレッシング			
	梨				なし						
27(水)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ きゃべつ しょうが ししいたけ	小麦粉 春雨 米粉 片栗粉 さとう	油	醤油 塩	833	26.5	332
	中華あえ			にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごま油	濃口醤油 酢			
	なすとひき肉のうま煮	豚肉 大豆		ピーマン にんじん 葉ねぎ	なす たまねぎ しょうが にんにく	さとう 片栗粉	油	中華スープ 濃口醤油 酢 豆板醤			
28(木)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	チキン南蛮	鶏肉 卵				小麦粉 片栗粉 さとう	油	塩 ヲヨク こいくち醤油 酢	768	33.1	422
	タルタルソース							酢不使用タルタルソース			
	野菜のごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	濃口醤油			
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ みそ		かぼちゃ 小松菜	たまねぎ えのきたけ			煮干し(だし)			
29(金)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	デジブルコギ	豚肉		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ にんにく	さとう 片栗粉	油 ごま油	酒 みりん こいくち醤油 ヲヨク	723	26.5	310
	ナムル			ほうれん草	もやし きくらげ	さとう	ごま ごま油	酢 こいくち醤油			
	ビーフ汁	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ 干し椎茸 もやし	ビーフン	油	濃口・薄口醤油 ヲヨク 酒 中華スープ 片栗粉			
9月1日(月)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	豚肉のしょうが焼き炒め	豚肉			たまねぎ しょうが	さとう 片栗粉	油	酒 みりん こいくち醤油	754	31.3	445
	ごまあえ			小松菜 にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	こいくち醤油			
	具だくさんみそ汁	厚揚げ みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ だいこん	じゃがいも		煮干し(だし)			
2(火)	ミルクパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう	マーガリン	食塩 イースト			
	スパゲティナポリタン	ハム	粉チーズ	ピーマン にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく マッシュルーム	スパゲティ	油	トマトケチャップ コシメ とんかつソース	805	34.3	394
	海の幸サラダ	えび いか	きゅうり 昆布 とさかのり わかめ らのり		きゅうり キャベツ 切干大根	さとう	ごま 油	薄口醤油 酢 塩			
3(水)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	いわしの梅煮	いわし		梅肉 しそ		さとう 片栗粉		醤油 みりん 塩	747	29.5	376
	豚肉となすの炒め物	豚肉 厚揚げ		にんじん ピーマン	なす たまねぎ	片栗粉	油	焼き肉のたれ 濃口醤油			
	すまし汁	油あげ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきたけ			みりん 薄口・濃口醤油 塩 酒 かつお節(だし)			
4(木)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	ゴーヤ入り焼き肉	豚肉		にんじん	ゴーヤ キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	さとう	油	濃口醤油 酒 かつお	738	30.5	560
	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし			コシメ チキンスープ 薄口・濃口醤油 塩			
	チーズ		チーズ								
5(金)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	キャベツのメンチカツ	豚肉 大豆粉			キャベツ たまねぎ	パン粉 さとう でん粉	油	塩 ヲヨク コシメ	731	26.7	297
	アスパラガス入りサラダ			アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	さとう	油	酢 みりん 薄口醤油			
	冬瓜汁	豚肉 油あげ		にんじん 葉ねぎ	とうがん たまねぎ ごぼう		油	かつお節(だし) 酒 塩 薄口・濃口醤油 みりん			
8(月)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉		にんじん いんげん	たまねぎ ししいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう	油	濃口醤油 みりん 煮干し(だし)	743	27.9	438
	きゅうりの酢の物		わかめ		きゅうり キャベツ 切干大根	さとう		酢 薄口醤油			
	ししゃもフライ	ししゃも				パン粉 でん粉 小麦粉	油				
9(火)	給食はありません										
10(水)	給食はありません										
11(木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦					
	中華丼(具)	いか えび 厚揚げ 高野豆腐 豚肉		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ きゃべつ きくらげ	片栗粉	油	薄口・濃口醤油 塩 中華スープ ヲヨク	685	29.5	314
	パンパンジーサラダ	鶏ささみ肉		にんじん 葉ねぎ	きゅうり もやし にんにく しょうが	さとう	ごま油 ごま ラー油	酢 濃口醤油			
12(金)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	なすのはさみ揚げ/とんかつソース	豚肉 牛肉 卵	牛乳		たまねぎ なす	パン粉 小麦粉	油	塩 ヲヨク とんかつソース	782	30.7	408
	ごまサラダ	ツナ		にんじん	きゃべつ きゅうり もやし			和風ドレッシング ごま			
	たまねぎのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ			煮干し(だし)			
15(月)	敬老の日										
16(火)	ミルクパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう	マーガリン	食塩 イースト			
	野菜コロッケ	大豆 豚肉		ねぎ	たまねぎ キャベツ ししいたけ	じゃがいも さつまいも 米粉 さとう 小麦粉 小麦粉 でん粉	油	醤油	760	26.8	346
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり きゃべつ コーン		ごまドレッシング				
	コンソメスープ	豚肉		にんじん パセリ	きゃべつ たまねぎ		油	薄口醤油 塩 ヲヨク 片栗粉 片栗粉 白ワイン			
	りんごジャム				りんご	水あめ さとう					
17(水)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	ホキフライ	ホキ	青さ			パン粉 小麦粉 でん粉	油	塩			
	たまねぎと厚揚げのトロトロ煮	豚肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ	さとう 片栗粉	油	酒 みりん 濃口醤油 煮干し(だし)	747	28.4	365
	なすのみそ汁	豆腐 油あげ みそ	わかめ	葉ねぎ	なす とうがん			煮干し(だし)			

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	たんぱく質	カルシウム
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		kcal	g	mg
18 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	鶏肉のさっぱり煮	鶏肉			にんにく しょうが	さとう		みりん 酒 酢 濃口醤油			
	ひじき炒め	大豆	ひじき		こんにゃく ごぼう	さとう	油	濃口醤油 みりん かつおだし	709	29.9	308
19 (金)	沢煮椀	豚肉 油あげ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう もやし たまねぎ えのきだけ			かつお節(だし) 塩 酒 薄口醤油			
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	千草焼き	卵 鶏肉		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	さとう	油	酒 塩 うすくち醤油	776	30.6	417
22 (月)	れんごんのきんぴら			にんじん	れんこん こんにゃく	さとう	ごま 油	濃口醤油 みりん			
	だご汁	鶏肉 油あげ	スキムミルク	かぼちゃ 葉ねぎ	だいこん ごぼう	小麦粉 白玉粉		煮干し(だし) 塩 みりん うすくち・こいくち醤油			
	チャーハン 牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳	葉ねぎ にんじん	たまねぎ 梅干し	米 さとう	油	薄口醤油 塩 ｺﾖﾖﾘ	730	29.6	340
23 (火)	酢豚	豚肉 高野豆腐		ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが たけのこ	じゃがいも 片栗粉 さとう	油	塩 ｺﾖﾖﾘ ケチャップ 濃口醤油 中華スープ 酢 酒			
	中華たまごスープ	卵	スキムミルク	ほうれん草	たまねぎ			薄口醤油 塩 ｺﾖﾖﾘ 中華ｽｰﾌﾟ チｷﾝｽｰﾌﾟ			
	秋 分 の 日										
24 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	秋なすの肉みそ	鶏肉 高野豆腐 みそ		にんじん	なす たまねぎ えだまめ しょうが	さとう 片栗粉	油 ごま	みりん 酒 薄口醤油	726	28.3	478
	野菜の煮びたし	かつお節 油揚げ		小松菜 にんじん	たまねぎ			濃口・薄口醤油 みりん			
25 (木)	切干大根のみそ汁	豆腐 油あげ みそ		葉ねぎ	切干大根 たまねぎ	じゃがいも		煮干し(だし)			
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				小麦粉	油	カレー粉			
26 (金)	切干大根とひじきのあえもの		ひじき	ほうれん草	切干大根 きゅうり キャベツ	さとう		薄口醤油 酢	758	26.0	324
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉		かぼちゃ にんじん	たまねぎ ごぼう こんにゃく えだまめ	さとう	油	みりん 濃口・薄口醤油			
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
29 (月)	鶏肉とじゃがいもの照り煮	鶏肉 高野豆腐		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも 片栗粉 さとう	油 ごま	塩 ｺﾖﾖﾘ 酒 濃口醤油 みりん	765	29.4	344
	ごぼう汁	豆腐 油あげ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう もやし	麩		かつお節(だし) 酒 塩 濃口・薄口醤油 みりん			
	磯海苔ふりかけ		のり			さとう 水あめ	ごま	塩			
30 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦					
	チキンカレー	鶏肉		にんじん トマトｼｰｽﾞ	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも 小麦粉	バター 油	ｶｰﾎﾟｽ 塩 ｺﾖﾖﾘ ｸｽｰﾌﾟ 薄口醤油 トﾏﾄｾﾞｯﾌﾟ ｾﾞｯﾌﾟ	758	23.9	294
	海藻サラダ	ツナ	きわかめ 昆布 とさかのり わかめ ｻﾗﾀﾞﾏﾏ		きゃべつ きゅうり コーン	さとう	ごま油	酢 薄口醤油			
30 (火)	黒糖蒸しパン 牛乳 卵		牛乳			黒砂糖 さつまいも 蒸しパンミックス					
	焼きうどん	豚肉 かつお節		にんじん 葉ねぎ	きゃべつ エリンギ えのきだけ たまねぎ	うどん麺	油	昆布(だし) 酒 ｺﾖﾖﾘ みりん 薄口・濃口醤油	701	30.5	420
	いかマリネサラダ	いか	チーズ	にんじん	レタス もやし きゅうり たまねぎ	さとう	油 オリーブ油	酢 塩			

★今月は地元の食材「なす」、「アスパラガス」、「ゴーヤ」を取り入れた‘地場産給食’です。