

★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・糖              | 油脂・種実       |                                | kcal  | g     | mg    |
| 8月27日(火) | 麦ごはん 牛乳          |                   | 牛乳      |                |                         | 米 麦                  |             |                                | 740   | 23.2  | 311   |
|          | キーマカレー           | 牛肉 豚肉 高野豆腐 大豆     |         | にんじん トマト ユース   | たまねぎ えだまめ にんにく しょうが     | じゃが芋 小麦粉             | 油 バター       | カレー粉 ガスターソース 薄口醤油 コシメ かつお ちゃつネ |       |       |       |
|          | 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                      |                      |             |                                |       |       |       |
| 28(水)    | ごはん 牛乳           |                   | 牛乳      |                |                         | 米                    |             |                                | 833   | 26.5  | 332   |
|          | 春巻き              | 豚肉                |         | にんじん           | たまねぎ きゃべつ しょうが しいたけ     | 小麦粉 春雨 米粉 片栗粉 さとう    | 油           | 醤油 塩                           |       |       |       |
|          | 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               |       |       |       |
| 29(木)    | ごはん 牛乳           |                   | 牛乳      |                |                         | 米                    |             |                                | 766   | 32.7  | 422   |
|          | チキン南蛮            | 鶏肉 卵              |         |                |                         | 小麦粉 片栗粉 さとう          | 油           | 塩 しょうが こいくち醤油 酢                |       |       |       |
|          | 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                           |       |       |       |
| 30(金)    | かぼちゃのみそ汁         | 油揚げ みそ            |         | かぼちゃ 小松菜       | たまねぎ えのきだけ              |                      |             | 煮干し(だし)                        | 689   | 25.9  | 310   |
|          | 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 しょうが              |       |       |       |
|          | 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                       |       |       |       |
| 9月2日(月)  | ビーフン汁            | 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 しょうが 酒 中華スープ けんちん汁     | 685   | 29.5  | 314   |
|          | 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 しょうが           |       |       |       |
|          | パンバンジーサラダ        | 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                         |       |       |       |
| 3(火)     | ミルクパン 牛乳         |                   | 牛乳      |                |                         | 小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト | マーガリン       |                                | 729   | 28.1  | 472   |
|          | トマトミートオムレツ       | 卵 鶏肉              |         |                | たまねぎ                    |                      | 油           | 塩 トマトピューレ トマトケチャップ             |       |       |       |
|          | 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               |                      | バター         | 薄口醤油 塩 しょうが コシメ けんちん汁 白だし      |       |       |       |
|          | りんごジャム           |                   |         |                | りんご                     | 水あめ さとう              |             |                                |       |       |       |
| 4(水)     | ごはん 牛乳           |                   | 牛乳      |                |                         | 米                    |             |                                | 679   | 26.5  | 316   |
|          | 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                     |       |       |       |
|          | わかめスープ           |                   | わかめ     | チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ | たまねぎ                    |                      |             | しょうが チキンスープ 薄口・濃口醤油 塩          |       |       |       |
| 5(木)     | ごはん 牛乳           |                   | 牛乳      |                |                         | 米                    |             |                                | 702   | 26.1  | 297   |
|          | 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 しょうが コシメ                     |       |       |       |
|          | 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       |       |       |       |
| 6(金)     | ごはん 牛乳           |                   | 牛乳      |                |                         | 米                    |             |                                | 714   | 34.4  | 368   |
|          | さばの塩焼き           | さば                |         |                |                         |                      |             | 酒 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)             |       |       |       |
| 9(月)     | 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)                        | 727   | 27.4  | 379   |
|          | 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)               |       |       |       |
|          | 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                         |       |       |       |
| 10(火)    | みそ豆              | 大豆 みそ             |         |                |                         | 片栗粉 さとう              | 油           | みりん 酒                          | 701   | 30.5  | 420   |
|          | 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 えのきだけ エリンギ たまねぎ    | うどん麺                 | 油           | 昆布(だし) 酒 しょうが みりん 薄口・濃口醤油      |       |       |       |
|          | 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                            |       |       |       |
| 11(水)    | ごはん 牛乳           |                   | 牛乳      |                |                         | 米                    |             |                                | 713   | 28.9  | 376   |
|          | 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                       |       |       |       |
|          | 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 えのきだけ          |                      |             | みりん 薄口・濃口醤油 塩 酒 かつお節(だし)       |       |       |       |
| 12(木)    | ごはん 牛乳           |                   | 牛乳      |                |                         | 米                    |             |                                | 705   | 29.8  | 308   |
|          | 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                   |       |       |       |
|          | 大豆の磯煮            | 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                 |       |       |       |
|          | 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              |       |       |       |
| 13(金)    | ごはん 牛乳           |                   | 牛乳      |                |                         | 米                    |             |                                | 782   | 30.7  | 408   |
|          | 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 しょうが とんかつソース                 |       |       |       |
|          | 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 えのきだけ              |                      |             | 煮干し(だし)                        |       |       |       |
| 16(月)    | 敬老の日             |                   |         |                |                         |                      |             |                                |       |       |       |

| 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    |
| 17<br>(火) | ごはん 牛乳       |             | 牛乳                          |                      |                      | 米                          |        |                                             | 711   | 26.3  | 286   |
|           | ちくわのみみじ揚げ    | ちくわ         |                             | にんじん                 |                      | 小麦粉                        | 油      | 塩                                           |       |       |       |
|           | 里芋の甘辛煮       | 豚肉          |                             | にんじん                 | しいたけ しょうが            | さといも さとう                   | 油      | 酒 みりん<br>薄口・濃口醤油                            |       |       |       |
|           | 鶏ごぼう汁        | 鶏肉 油あげ      |                             | にんじん 葉ねぎ             | ごぼう たまねぎ             |                            | 油      | かつお節(だし) みりん<br>酒 薄口・濃口醤油                   |       |       |       |
| 18<br>(水) | 麦ごはん 牛乳      |             | 牛乳                          |                      |                      | 米 麦                        |        |                                             | 724   | 23.2  | 293   |
|           | チキンカレー       | 鶏肉          |                             | にんじん トマトジュース         | たまねぎ しょうが にんにく       | じゃがいも 小麦粉                  | バター 油  | カレー粉 塩 コツメ<br>ウスターソース 薄口醤油<br>トマトチャップ チョップネ |       |       |       |
|           | 海藻サラダ        | ツナ          | まわかめ 昆布<br>とさかのり<br>わかめ ぶのり |                      | きゅうり コーン             | さとう                        | ごま油    | 酢 薄口醤油                                      |       |       |       |
| 19<br>(木) | ごはん 牛乳       |             | 牛乳                          |                      |                      | 米                          |        |                                             | 701   | 31.4  | 407   |
|           | 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                                |       |       |       |
|           | 野菜のごま酢あえ     |             |                             | ほうれん草 にんじん           | キャベツ もやし             | さとう                        | ごま 油   | 酢 こいくち醤油                                    |       |       |       |
|           | かきたま汁        | 卵           | スキムミルク                      | 小松菜<br>にんじん          | たまねぎ えのきたけ           | 片栗粉                        |        | 濃口・薄口醤油 塩<br>煮干し(だし)                        |       |       |       |
| 20<br>(金) | ごはん 牛乳       |             | 牛乳                          |                      |                      | 米                          |        |                                             | 716   | 31.1  | 373   |
|           | 鶏肉のレモン煮      | 鶏肉          |                             |                      | レモン果汁                | 片栗粉 さとう                    | 油      | 酒 塩 しょうが 濃口醤油                               |       |       |       |
|           | さっぱりサラダ      | かまぼこ        | わかめ                         | ピーマン                 | もやし きゅうり             | さとう                        | ごま ごま油 | 酢 濃口醤油                                      |       |       |       |
|           | じゃがいものみそ汁    | 油あげ みそ      |                             | にんじん 葉ねぎ             | たまねぎ えのきたけ           | じゃがいも                      |        | 煮干し(だし)                                     |       |       |       |
| 23<br>(月) | 振替休日         |             |                             |                      |                      |                            |        |                                             |       |       |       |
| 24<br>(火) | ミルクパン 牛乳     |             | 牛乳                          |                      |                      | 小麦粉 さとう<br>食塩 脱脂粉乳<br>イースト | マーガリン  |                                             | 805   | 34.3  | 394   |
|           | スパゲティナポリタン   | ハム          | 粉チーズ                        | ピーマン にんじん<br>トマトピューレ | たまねぎ にんにく<br>マッシュルーム | スパゲティ                      | 油      | トマトケチャップ<br>ソース とんかつソース                     |       |       |       |
|           | 海の幸サラダ       | えび いか       | まわかめ 昆布<br>とさかのり<br>わかめ ぶのり |                      | きゅうり キャベツ<br>切干大根    | さとう                        | ごま 油   | 薄口醤油 酢 塩                                    |       |       |       |
|           | ミックスジャム      |             |                             |                      | いちご りんご              | 水あめ さとう                    |        |                                             |       |       |       |
| 25<br>(水) | ごはん 牛乳       |             | 牛乳                          |                      |                      | 米                          |        |                                             | 732   | 30.9  | 457   |
|           | 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                                  |       |       |       |
|           | れんごんのきんぴら    |             |                             | にんじん                 | れんごん こんにゃく           | さとう                        | ごま 油   | 濃口醤油 みりん                                    |       |       |       |
| 26<br>(木) | 豚汁           | 豚肉 厚揚げ みそ   |                             | 葉ねぎ にんじん             | たまねぎ ごぼう こんにゃく       | じゃがいも                      | 油      | 煮干し(だし)                                     | 728   | 29.5  | 339   |
|           | 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 しょうが                                 |       |       |       |
|           | 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<br>片栗粉 さとう           | 油      | 塩 しょうが ケチャップ<br>濃口醤油 中華スープ<br>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 しょうが<br>中華スープ チキンスープ                 |       |       |       |
| 27<br>(金) | ごはん 牛乳       |             | 牛乳                          |                      |                      | 米                          |        |                                             | 692   | 27.7  | 478   |
|           | 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                                  |       |       |       |
|           | 野菜の煮びたし      | かつお節<br>油揚げ |                             | 小松菜<br>にんじん          | たまねぎ                 |                            |        | 濃口・薄口醤油<br>みりん                              |       |       |       |
|           | 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)                                     |       |       |       |
| 30<br>(月) | ごはん 牛乳       |             | 牛乳                          |                      |                      | 米                          |        |                                             | 731   | 28.8  | 344   |
|           | 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<br>片栗粉 さとう           | 油 ごま   | 塩 しょうが 酒<br>濃口醤油 みりん                        |       |       |       |
|           | ごぼう汁         | 豆腐 油あげ      |                             | にんじん 葉ねぎ             | たまねぎ ごぼう<br>もやし      | 麩                          |        | かつお節(だし) 酒 塩<br>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                                           |       |       |       |

★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。