

★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26日(水)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			776	23.8	312
	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 ウスターソース 薄口醤油 ソシメ ケチャップ チャツネ			
	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						
27(木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			727	26.5	310
	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 ソシメ			
	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 ソシメ 酒 中華スープ 丼スープ			
28(金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			800	33.3	422
	チキン南蛮	鶏肉 卵				小麦粉 片栗粉 さとう	油	塩 ソシメ こいくち醤油 酢			
	タルタルソース						※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)				
31(月)	ごはん	牛乳	牛乳			米			836	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			
9月1日(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	885	40.6	663
	ミートソーススパゲティ	牛肉 豚肉 高野豆腐	粉チーズ	にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく えだまめ	スパゲティ さとう	油	ケチャップ こしょう 赤ワイン ソシメ 塩 丼スープ ウスターソース			
	海の幸サラダ	えび いか	茎わかめ 昆布 とさかのり わかめ ぶのり		きゅうり キャベツ 切干大根	さとう	ごま 油	薄口醤油 酢 塩			
	チーズ		チーズ								
2(水)	ごはん	牛乳	牛乳			米			736	26.7	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 ソシメ ソシメ			
	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			
3(木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			747	29.5	377
	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 えのきたけ			みりん 薄口・濃口醤油 塩 酒 かつお節(だし)			
4(金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			738	28.2	295
	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 キャツネ			
	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			ソシメ チキンスープ 薄口・濃口醤油 塩			
	ぶどうゼリー				ぶどう果汁	さとう					
7(月)	ごはん	牛乳	牛乳			米			747	28.4	365
	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			
	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)			
8(火)	給食はありません										
9(水)	給食はありません										
10(木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			765	29.4	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 片栗粉 さとう	油 ごま	塩 ソシメ 酒 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 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			
11(金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			709	29.9	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			
	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			
	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 えのきたけ			かつお節(だし) 塩 酒 薄口醤油			
14(月)	チャーハン	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 ソシメ	730	29.6	340
	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 ソシメ 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 ソシメ 中華スープ チキンスープ			
15(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			707	30.8	420
	焼きうどん	豚肉 かつお節		にんじん 葉ねぎ	きゃべつ えのきたけ エリンギ たまねぎ	うどん麺	油	昆布(だし) 酒 ソシメ 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			
16(水)	ごはん	牛乳	牛乳			米			793	27.7	327
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				小麦粉	油	カレー粉			
	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			
	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			

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 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			763	32.7	418
	赤魚の揚げ浸し	赤魚			しょうが	片栗粉 小麦粉 さとう	油	こいくち醤油 みりん			
	ごま酢あえ			ほうれん草 にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごま油	こいくち醤油 酢			
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく	じゃがいも	油	煮干し(だし)			
18 (金)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			725	29.7	315
	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 ｺｼｮｳ			
	バンバンジーサラダ	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			
	レモンゼリー				レモン果汁	さとう 水あめ					
21 (月)	敬老の日										
22 (火)	国民の休日										
23 (水)	秋分の日										
24 (木)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			758	23.9	294
	チキンカレー	鶏肉		にんじん トマト ｳｰｽ	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも 小麦粉	バター 油	ｶｰﾌﾟｽ 塩 ｺｼｮｳ ｳｽﾀｰｰｰｽ 薄口醤油 ﾄﾏﾄｸﾁｬｯﾌﾟ ｾﾅｯﾁｬﾈ			
	海藻サラダ	ツナ	茎わかめ 昆布 とさかのり わかめ ｴﾉのり		きゃべつ きゅうり コーン	さとう	ごま油	酢 薄口醤油			
25 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			816	31.3	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 ｺｼｮｳ とんかつｰｰｽ			
	ごまサラダ	ツナ		にんじん	きゃべつ きゅうり もやし		和風ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ 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)			
28 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			米			759	28.5	438
	ししゃもフライ	ししゃも				パン粉 でん粉 小麦粉	油				
	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			
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉		にんじん いんげん	たまねぎ 干ししいたけ 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)			
29 (火)	丸型パン	牛乳	牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう	ｼｮｰﾄﾋﾝｸﾞ 油	食塩 イースト	712	30.7	332
	とんかつ /一食とんかつソース	豚肉				パン粉 でん粉	油	塩 とんかつソース			
	茹で野菜			にんじん	キャベツ きゅうり						
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		トマト にんじん パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも	油	塩 ｺｼｮｳ ｺﾝｿﾒ ﾾｷﾝｽｰﾌﾟ			
30 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米			776	30.6	417
	千草焼き	卵 鶏肉		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 干ししいたけ	さとう	油	酒 塩 うすくち醤油			
	れんこんのきんぴら			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			

★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。