



学校給食献立表



9月の給食目標
暑さに負けない体をつくろう

山内中学校

日・曜	献立	おもにからだをつくる（赤）		おもに体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料	栄養価	
		(1群) たんぱく質	(2群) 無機質	(3群) カロテン	(4群) ビタミンC	(5群) 炭水化物	(6群) 脂質		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃いやさしい	色の薄いやさしい・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実		脂質 (g)	カルシウム (mg)
1月	ごはん/牛乳	9月1日 防災の日給食	牛乳	今日の給食は乾物などの長期保存できる食材を使った献立です			米			600 kcal
	ツナそばろ	ツナ	ひじき		干しいたけ	砂糖	ごま油	酒,しょうゆ,みりん		18.3 g
	救給コーンポタージュ	コーンポタージュは非常用のレトルト食品です。袋のままスプーンを使って食べてください			(コーン,玉ねぎ,にんじん)	(玄米,砂糖,でん粉)		(塩)		15.1 g
	果物(バナナ)				バナナ					244 mg
2火 3水	給食なし（1学期末テスト）									
4木	ごはん/牛乳		牛乳			米				619 kcal
	豚肉と野菜のしょうが炒め	ぶた肉		にんじん	しょうが,キャベツ,玉ねぎ,もやし,しいたけ	砂糖,かたくり粉	油	塩,酒,しょうゆ,みりん		21.9 g
	冬瓜のスープ	ウィンナー	わかめ	にんじん	とうがん,玉ねぎ,しめじ		油	酒,塩,こしょう,中華スープのもと,しょうゆ,とりがら		19.0 g
	ゴーヤボール	山内産のゴーヤで作る丸いドーナツです		牛乳,スキムミルク	にがうり	(小麦粉,砂糖,油,塩),はちみつ	バター,油			277 mg
5金	ごはん/牛乳		牛乳			米				594 kcal
	魚の更紗揚げ	あじ			にんにく,しょうが	米粉,かたくり粉	油	しょうゆ,みりん,酒,カレー粉		26.3 g
	青菜とのりのサラダ		きざみのり	にんじん,ほうれんそう	キャベツ,きゅうり	砂糖		塩,しょうゆ,酢		18.3 g
	豚もやし汁	ぶた肉,油あげ		ねぎ,にんじん	もやし,玉ねぎ,ごぼう		油	酒,塩,しょうゆ,こんぶ,かつお節		316 mg
8月	ごはん/牛乳		牛乳			米				678 kcal
	鶏肉の梅肉揚げ	とり肉			にんにく	かたくり粉,小麦粉	油	塩,ねりうめ,みりん,酒		26.2 g
	野菜のごま和え			チンゲンサイ,にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ		24.6 g
	豆乳みそ汁	厚あげ,みそ,豆乳		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,えのき,ごぼう	じゃがいも		にぼし		366 mg
9火	麦ごはん/牛乳		牛乳			米,麦				625 kcal
	夏野菜バターチキンカレー	とり肉	生クリーム	にんじん,トマト	しょうが,にんにく,玉ねぎ,えだまめ,なす,ヤングコーン,りんごビューレ	じゃがいも	油,バター	塩,酒,カレー粉,クチャップ,ソース,コンソメ,カレールウ,しょうゆ,とりがら		20.0 g
	アスパラガスのサラダ	ハム		アスパラガス,にんじん	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	砂糖		ドレッシング,酢,塩		20.9 g
	果物(梨)				なし					272 mg
10水	ミルクパン/牛乳		牛乳	武雄産のなすで作ります		パン				611 kcal
	武雄産なすのデミグラタン	ぶたひき肉	チーズ	ピーマン	にんにく,なす,玉ねぎ,マッシュルーム	マカロニ,米粉	オリーブ油	塩,こしょう,赤ワイン,トマトビューレ,クチャップ,デミグラスソース		27.0 g
	カラフルポテト	ベーコン		にんじん	えだまめ,とうもろこし	じゃがいも	バター	塩,こしょう		23.7 g
	冬瓜と卵のスープ	たまご		にんじん	とうがん,玉ねぎ,しめじ	かたくり粉		バセリ,塩,こしょう,しょうゆ,コンソメ,酒,とりがら		366 mg
11木	ごはん/牛乳/ミニシュークリーム	(卵)	牛乳,(スキムミルク)			米,(小麦粉,練乳,砂糖)	(マーガリン,ショートニング)			631 kcal
	白身魚のみそマヨ焼き	ホキ,みそ				砂糖	マヨネーズ	塩,酒,みりん		25.3 g
	五目きんぴら	ぶた肉	くきわかめ	にんじん,いんげん	ごぼう	こんにゃく,砂糖	ごま油	しょうゆ,酒,みりん		19.3 g
	けんちん汁	豆腐		にんじん,かぼちゃ,ねぎ	玉ねぎ,干しいたけ	じゃがいも	油	塩,しょうゆ,にぼし		362 mg
12金	ごはん/牛乳		牛乳			米				639 kcal
	山内産きくらげのシューマイ	ぶたひき肉	山内産のきくらげをつかった手づくりシューマイです		玉ねぎ,きくらげ,しょうが	かたくり粉,砂糖,しゅうまいの皮	油,ごま油	塩,酒,オイスターソース,しょうゆ,こしょう		24.0 g
	パンバンジーサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	ねりごま,ごま油	しょうゆ,酢		22.1 g
	豆腐の中華スープ	かにかま,豆腐		チンゲンサイ,にんじん	玉ねぎ,もやし,えのき		油,ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,中華スープのもと,とりがら		284 mg
15月	敬老の日									
16火	ごはん/牛乳		牛乳			米				604 kcal
	鶏肉のレモン風味焼き	とり肉				砂糖,米粉		塩,酒,しょうゆ,しょうゆ,レモン汁		26.3 g
	こんにゃくの炒め物	ぶた肉		にんじん,パプリカ,こまつな		こんにゃく,砂糖	ごま油	酒,しょうゆ,みりん		18.9 g
	じゃがいものみそ汁	油あげ,みそ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,ごぼう,しめじ	じゃがいも		にぼし		349 mg
17水	プレーンパン/牛乳		牛乳			冷凍パン				614 kcal
	冷やし中華	ハム,錦糸卵		にんじん	もやし,きゅうり,きくらげ	ラーメンめん,砂糖	油,ごま油	しょうゆ,酢,塩,冷やし中華スープ,からスープ,レモン汁		24.3 g
	ほうれん草とコーンのソテー	ぶた肉		にんじん,ほうれんそう	キャベツ,とうもろこし		バター	塩,コンソメ,こしょう		22.5 g
	ソフール		ヨーグルト							423 mg
18木	ごはん/牛乳		牛乳			米				598 kcal
	肉団子とじゃが芋の加-煮	(鶏肉,ぶた肉,卵),厚あげ		にんじん,いんげん	玉ねぎ,しめじ	(パン粉,かたくり粉)じゃがいも,砂糖	油	(塩),カレー粉,カレールウ,みりん,しょうゆ,かつお節		20.5 g
	かりかりじゃこのサラダ		しらす干し	にんじん	キャベツ,とうもろこし,きゅうり	砂糖	ごま油	酒,酢,しょうゆ,塩		16.0 g
	果物(ぶどう)				巨峰					330 mg

19金	ごはん/牛乳		牛乳			米			598 kcal
	赤魚のチリソースかけ	あかうお		パプリカ	にんにく,玉ねぎ	かたくり粉,小麦粉,砂糖	油,ごま油	塩,こしょう,酒,トウバンジャン,ケチャップ,中華スープのもと	24.0 g
	ハムコーンサラダ	ハム		にんじん	キャベツ,とうもろこし,きゅうり	砂糖		クリーミーフレンチドレ,酢,塩	17.2 g
	春雨のスープ	ぶた肉	わかめ	にんじん	玉ねぎ,しいたけ,もやし	はるさめ	ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,中華スープのもと,とりがら	267 m g
22月	わかめごはん/牛乳		牛乳,わかめご飯のもと			米			592 kcal
	竹輪の変わり揚げ	ちくわ	スキムミルク,粉チーズ,あおのり			小麦粉	アーモンド,油	トマトジュース	22.8 g
	肉野菜炒め	ぶた肉		にんじん,にら	しょうが,にんにく,キャベツ,玉ねぎ	砂糖	ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ	19.0 g
	五目汁	とり肉		にんじん,ねぎ	たけのこ,もやし,玉ねぎ,しいたけ		油	塩,酒,しょうゆ,かつお節	295 m g
23火	秋分の日								
24水	ミルクパン/牛乳		牛乳			ミルクパン			639 kcal
	鶏肉のガーリック焼き	とり肉				パン粉		塩,こしょう,白ワイン,ガーリックパウダー,バジル	30.0 g
	おからサラダ	ツナフレーク,おから	チーズ	にんじん	きゅうり,とうもろこし,えだまめ	砂糖	マヨネーズ	酢,こしょう,しょうゆ	29.1 g
	ミネストローネ	ウィンナー		にんじん,トマト	にんにく,セロリー,キャベツ,玉ねぎ,マッシュルーム	じゃがいも	オリーブ油	白ワイン,バセリ,ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう,みりん,とりがら	341 m g
25木	麦ごはん/牛乳		牛乳			米,麦			603 kcal
	ガパオ	とりひき肉,ぶたひき肉		パプリカ,にんじん,ピーマン	にんにく,玉ねぎ	砂糖	油,ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,オイスターソース,みりん,バジル	23.7 g
	コーンサラダ	ハム			とうもろこし,キャベツ,レタス,きゅうり	砂糖	ドレッシング	塩,こしょう	18.8 g
	フォーボー	ぶた肉		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,たけのこ,もやし,さくらげ	米粉めん	油	酒,塩,こしょう,しょうゆ,中華スープのもと,とりがら	275 m g
26金	ごはん/牛乳		牛乳			米			601 kcal
	いわしの生姜煮	(いわし)			(しょうが)	(砂糖,でん粉)		(しょうゆ,みりん,塩)	23.7 g
	かわりなます	かにかま	こんぶ	にんじん	切干しだいこん,きゅうり	砂糖	ごま油,ごま	酢,しょうゆ,塩	19.5 g
	手作り鶏だんご汁	とりひき肉		チンゲンサイ,にんじん	れんこん,しょうが,しめじ,玉ねぎ,もやし	かたくり粉		塩こうじ,しょうゆ,塩,酒,にぼし	416 m g
29月	ごはん/牛乳		牛乳			米			687 kcal
	焼肉炒め	牛肉		にんじん,にら	にんにく,しょうが,玉ねぎ,キャベツ	かたくり粉	油	塩,こしょう,酒,焼き肉のたれ,しょうゆ	19.3 g
	のり塩野菜チップス		あおのり		れんこん,にがうり	じゃがいも,小麦粉,かたくり粉	油	塩	31.5 g
	わかめスープ	とり肉,豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ,もやし,えのき		油,ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,中華スープのもと,とりがら	269 m g
30火	ごはん/牛乳		牛乳			米			628 kcal
	鶏肉のネギソースかけ	とり肉		ねぎ	にんにく,しょうが	小麦粉,かたくり粉,砂糖	油,ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,酢	24.4 g
	野菜のおかか和え	かつお節		にんじん	キャベツ,きゅうり,もやし	砂糖		しょうゆ	23.0 g
	かきたま汁	豆腐,たまご		こまつな,にんじん	しいたけ,玉ねぎ	かたくり粉		酒,しょうゆ,塩,こんぶ,かつお節	284 m g

赤魚のチリソースかけ

9月19日の献立です。ケチャップを使ったチリソースです！作ってみませんか？

≪ 材料 5人分 ≫

赤魚・・・50g×5切れ ※他の魚でもOKです
塩,こしょう・・・少々
料理酒・・・小さじ2
かたくり粉・・・大さじ1強
小麦粉・・・大さじ1
油(揚げる用)
○玉ねぎ・・・25g
○パプリカ(ピーマン)・・・10g
○ごま油・・・小さじ1
○にんにく・・・小さじ1/3
○ケチャップ・・・大さじ2
○中華スープの素・・・1つまみ～
○お好みで→トウバンジャンや砂糖

≪ 作り方 ≫

①魚に、塩,こしょう,料理酒で下味をつける。10～15分ほどおいておき、表面に出てきた水分をキッチンペーパーなどでふきとる。
②○の調味料でチリソースを作る。
ごま油を弱火で熱し、にんにくを入れて香りを出す。玉ねぎを加えて炒める。パプリカを加えて炒めたら、ケチャップ,中華スープの素で味付けする。
(酸味が苦手な方は砂糖を加えてください。辛いのが好きな方は、にんにくと一緒にトウバンジャンを炒めたり,唐辛子を加えてもおいしいです！)
③①の魚にかたくり粉と小麦粉をまぶして揚げる。(多めの油で揚げ焼きでもOK)
④揚げた魚にチリソースをかけて出来上がり。