9月 献立予定表

※都合により,献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

◆今月の地場産物　米　みそ　しいたけ　玉ねぎ　じゃがいも

五泉市立川東中学校

連絡	日・曜		献立	主な材料 からだをつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	エネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー たんぱくしつ
	1 金	主食	ご飯					米		811 kcal
		主菜	豚肉の生姜炒め	豚肉		にんじん　ピーマン	しょうが　にんにく　玉ねぎ		油	37.9 g
		副菜	高野豆腐のみそ汁	高野豆腐　油揚げ　みそ		にんじん　こまつな	だいこん　ねぎ　しめじ			
		副菜	シャキシャキポテトサラダ				きゅうり	じゃがいも　さとう	アーモンド油	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	4 月	主食	麦ご飯					米　大麦		811 kcal
		主菜	豚キムチ丼の具	豚肉　みそ		にんじん　にら	にんにく　しょうが　たけのこ　白菜キムチ　玉ねぎ	砂糖　でん粉	油　ごま油	38.9 g
		副菜	たこボールスープ	たこ　たら　豆腐		小松菜　にんじん	ねぎ　もやし　しめじ	砂糖　でん粉	油	
		副菜	ひじきと大豆のチーズサラダ	大豆	ひじき チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ	砂糖	油	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	5 火	主食	ご飯					米		848 kcal
		主菜	さばのごま揚げ	さば			しょうが	でん粉	ごま　油	34.4 g
		副菜	にら玉汁	豆腐　たまご　みそ		にんじん　にら	ねぎ	じゃがいも		
		副菜	磯か和え	ツナ	のり	にんじん ほうれん草	もやし			
		飲み物	牛乳		牛乳					
	6 水	主食	米粉ナン					米粉ナン		865 kcal
		主食 副菜	ひき肉と大豆のカレー	豚肉　大豆		にんじん　トマト	にんにく　しょうが　玉ねぎ パパイヤ　りんご	カレールウ	油	37.0 g
		副菜	あまなつサラダ				夏みかん　きゅうり キャベツ	砂糖	アーモンド油	
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	ゆでとうもろこし				とうもろこし			
七夕献立	7 木	主食	ゆかりごはん				しそ	米		808 kcal
		主菜	星のハンバーグ	豚肉　鶏肉		トマト	玉ねぎ　にんにく　しょうが	砂糖　でん粉		30.6 g
		副菜	七夕そうめん汁	鶏肉　かまぼこ 豆腐		にんじん　オクラ	ねぎ　えのき	そうめん		
		副菜	キラキラチーズサラダ		チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ	砂糖	オリーブ油	
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	七夕ゼリー		寒天		ぶどう果汁　レモン果汁 みかん果汁	砂糖　水あめ	油	
	8 金	主食	ご飯					米		837 kcal
		主菜	チーズオムレツ	卵	チーズ			でん粉　砂糖	油	31.7 g
		副菜	あさりの豆乳スープ	あさり　ウィンナー 大豆　豆乳		水菜	玉ねぎ　セロリ	じゃがいも　でん粉	オリーブ油	
		副菜	ラタトゥイユ	ベーコン　大豆		赤ピーマン　トマト	なす　ズッキーニ　玉ねぎ しめじ　黄ピーマン		オリーブ油	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	11 月	主食	ご飯					米		836 kcal
		主菜	鶏そぼろ丼の具	鶏肉　大豆　卵		にんじん	しょうが　玉ねぎ　枝豆	砂糖	油	38.4 g
		副菜	ごまみそ汁	かまぼこ　とうふ みそ		にんじん	ごぼう　しめじ　こんにゃく	じゃがいも	ごま	
		副菜	かぶの甘酢和え			にんじん	かぶ　きゅうり	砂糖		
		飲み物	牛乳		牛乳					
	12 火	主食	ご飯					米		849 kcal
		主菜	枝豆コロッケ				枝豆	じゃがいも　砂糖 パン粉　でん粉　小	油	22.2 g
		副菜	さつま汁	豚肉　厚揚げ　みそ			ごぼう　大根　にんじん こんにゃく　ねぎ	さつまいも		
		副菜	切昆布煮	大豆　ちくわ	昆布	にんじん	こんにゃく	砂糖		
		飲み物	飲むヨーグルト		ヨーグルト					
	13 水	主食	米粉めん					米粉　小麦粉 でん粉		902 kcal
		主菜 副菜	ミートソース	豚肉　大豆	チーズ	トマト　にんじん ほうれん草	にんにく　しょうが　玉ねぎ しいたけ	ハヤシルウ　砂糖	オリーブ油	35.0 g
		副菜	ヨーグルト和え		ヨーグルト		パイン　もも　バナナ みかん　干しぶどう			
		飲み物	牛乳		牛乳					
	14 木	主食	ご飯					米		814 kcal
		主菜	あじの塩焼き	あじ						37.0 g
		副菜	オクラと豚バラのピリ辛スープ	豚肉　厚揚げ		オクラ　にんじん 小松菜	玉ねぎ　もやし　ねぎ		ごま油　ごま	
		副菜	ブロッコリーサラダ		ひじき	ブロッコリー にんじん	キャベツ　とうもろこし	砂糖	オリーブ油	
		飲み物	牛乳		牛乳					

連絡	日・曜		献立	主な材料 からだをつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	エネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー たんぱくしつ
	15 金	主食	枝豆梅ごはん				梅　枝豆	米		794 kcal
		主菜	コーンフライ				とうもろこし	小麦粉　パン粉	油	30.7 g
		副菜	夏野菜汁	豚肉　厚揚げ　みそ		かぼちゃ さやいんげん	玉ねぎ　なす　えのきたけ			
		副菜	バンバンジーサラダ	鶏肉　みそ		にんじん	きゅうり　もやし　切干大根 しょうが	砂糖	ごま	
		飲み物	牛乳		牛乳					
18月	海の日									
食育の日	19 火	主食	ご飯					米		797 kcal
		主菜	豚肉と大豆の揚げ煮	豚肉　大豆		にんじん さやいんげん	しょうが　にんにく こんにゃく	米粉　でん粉　砂糖	油	31.6 g
		副菜	もずくのスープ	豆腐　かまぼこ	もずく	にんじん	たけのこ　えのきたけ　ねぎ			
		副菜	きゅうりとキャベツのピリ辛漬け				きゅうり　キャベツ	砂糖	ごま　ごま油	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	20 水	主食	ひじきごはん	鶏肉　油揚げ	ひじき	にんじん	ごぼう	米　砂糖		760 kcal
		主菜	えびしゅうまい	えび　たらすり身 大豆			玉ねぎ	でん粉　小麦粉　砂糖	油	32.1 g
		副菜	じゃがいもと厚揚げのみそ汁	厚揚げ　みそ			大根　えのきたけ　ねぎ	じゃがいも		
		副菜	おかか和え	かつおぶし		にんじん ほうれん草	キャベツ　もやし	砂糖		
		飲み物	牛乳		牛乳					
	21 木	主食	ご飯					米		801 kcal
		主菜	さばの照焼きカレー味	さば						37.2 g
		副菜	夏ののっぺい汁	ちくわ　鶏肉 厚揚げ		にんじん さやいんげん	こんにゃく　きゅうり ごぼう　しいたけ	じゃがいも　でん粉		
		副菜	茎わかめのきんきんぴら	さつま揚げ	茎わかめ	にんじん	ごぼう　こんにゃく	砂糖	ごま　ごま油 油	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	22 金	主食	いり粉菜飯	しらす　かつおぶし				米	ごま　砂糖	780 kcal
		主菜	鶏肉のから揚げレモン和え	鶏肉			しょうが　にんにく レモン果汁	米粉　砂糖	油	32.3 g
		副菜	野菜スープ	ベーコン		かぼちゃ　にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ　キャベツ			
		副菜	豆まめサラダ	大豆　ハム		にんじん	枝豆　キャベツ	砂糖		
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	セレクトアイス（ソーダ）				リンゴ果汁　ライム果汁	砂糖		
		その他	セレクトアイス（ぶどう）				ブドウ果汁　リンゴ果汁 パイナップル果汁	砂糖		
		その他	セレクトアイス（バニラ）	卵黄　脱脂粉乳 バター				練乳　砂糖　水あめ	バター	
23日～8/22まで　夏休み										
8/23火	給食なし									
	24 水	主食	麦ご飯					米　大麦		868 kcal
		主菜 副菜	夏野菜カレー	豚肉　大豆		にんじん　トマト かぼちゃ	玉ねぎ　なす　枝豆 にんにく　しょうが	じゃがいも カレールウ	油	32.3 g
		副菜	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ　きゅうり	砂糖	オリーブ油	
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	フローズンパイン				パイナップル	砂糖		

★夏の誘惑！冷たくて甘いおやつのとりすぎに注意！

暑い夏の到来です。気温が上昇すると、食欲が落ちやすくなり、食生活が乱れがちになりますので、注意しましょう。　特に、冷たいものを食べすぎて、胃腸が冷えてしまい消化活動がうまくいかないこともあります。夜更かしをしながら冷たいものばかり飲んだり食べたりは要注意です。食欲がないからと朝食を抜いたりすると一層、体調不良のもとになります。暑い夏ですが、しっかり朝食を食べて元気に活動しましょう。

暑い夏こそ、栄養バランスの良い食事でしっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう！！