平成26年 9月 給食献立予定表

深谷市立南中学校

日	曜	献立名 主食	牛乳	おかず	食材 血や肉になる	力や熱になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) タンパク質
1	月	食パン マーシャルビーンズ	MILK	すいとん 防災献立 ちくわのカラフル揚げ	牛乳 たまご のり えび ひじき	食パン マーシャルビーンズ 小麦粉 油 片栗粉	だいこん にんじん こまつな ねぎ	818 28.6
2	火	夏野菜のカレーライス	MILK	大豆のカリカリ揚げ 手作り福神漬け	牛乳 豚肉 チーズ 大豆 剣えびの唐揚げ	ごはん 油 じゃがいも カレールウ 上白糖 三温糖	たまねぎ にんじん にんにく しょうが なす かぼちゃ ピーマン きゅうり だいこん	835 27.9
3	水	黒パン	MILK	海鮮塩焼きそば ウインナー 温野菜	牛乳 豚肉 えび いか さくらえび ウインナー	黒パン 中華めん 油 ドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ もやし にんにく ブロッコリー きゅうり	825 34.6
4	木	南風祭のため給食はありません。お弁当を持参してください。						
5	金	ごま味噌ラーメン	MILK	鶏肉とかぼちゃのオレンジソース和え 中華サラダ	牛乳 豚ひき肉 みそ 鶏肉 剣えびの唐揚げ	中華めん 油 ごま 片栗粉 上白糖 はるさめ オレンジジュース ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな ねぎ とうもろこし かぼちゃ きゅうり キャベツ	855 33.5
8	月	ごはん	MILK	鯖の塩焼き お月見献立 たけのことブロッコリーの炒め物 月見汁	牛乳 さば いか 剣えびの唐揚げ たまご 生揚げ	ごはん ごま油 オイスターソース 白玉団子 片栗粉	たけのこ ブロッコリー にんじん ねぎ にんにく だいこん こまつな 干ししいたけ	794 35.1
9	火	わかめごはん	MILK	豚肉とレバーのごまだれ キャベツとツナのサラダ 野菜椀	牛乳 豚肉 レバー 高野豆腐 豆腐 みそ ツナ	わかめごはん 片栗粉 油 三温糖 すりごま こんにゃく ドレッシング じゃがいも	しょうが だいこん ねぎ にんじん ごぼう こまつな キャベツ ブロッコリー	792 32.6
10	水	ハムカツサンド	MILK	ミネストローネ ほうれん草とコーンのソテー	牛乳 ハム たまご チーズ ベーコン	食パン 小麦粉 パン粉 油 バター じゃがいも マカロニ	ほうれんそう キャベツ とうもろこし セロリ にんにく にんじん たまねぎ トマト	796 30.1
11	木	ごはん	MILK	四川風麻婆豆腐 ひじき入り春巻き もやしサラダ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ひじき入り春巻き ハム	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉 ドレッシング	にんじん たけのこ にら にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり ブロッコリー	889 30.4
12	金	玉子とじうどん	MILK	スイートビーンズパンケーキ お浸し	牛乳 鶏肉 なると たまご チーズ かつおぶし	地粉うどん あずき ホットケーキミックス	にんじん こまつな ねぎ キャベツ	836 32.9
16	火	ごはん	MILK	さんまの蒲焼き 切り干し大根の炒り煮 なめこ汁	牛乳 さんま ちくわ 油揚げ 豆腐 みそ	ごはん 片栗粉 油 三温糖	しょうが 切り干し大根 にんじん いんげん とうがらし こまつな なめこ ねぎ	834 28.1
17	水	チーズバーガー	MILK	野菜コンソメスープ 海藻サラダ	牛乳 ハンバーグ チーズ 海藻 ツナ 豚肉	子どもパン 油 バター 上白糖 ドレッシング じゃがいも	たまねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん パセリ	810 33.4
18	木	カツ丼	MILK	みそ汁 ヘルシーサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ ひじき 生揚げ わかめ みそ ツナ	ごはん 小麦粉 パン粉 油 三温糖 ドレッシング	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう	797 34.9
19	金	長崎ちゃんぽん	MILK	揚げぎょうざ 春雨サラダ	牛乳 豚肉 うずらの卵 いか えび かもぼこ 揚げぎょうざ ハム	中華めん 油 片栗粉 はるさめ ドレッシング	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ きゅうり	771 31.7
20	土	体育祭のため給食はありません。お弁当を持参してください。						
24	水	アーモンド揚げパン	MILK	肉団子のスープ ポテトのさっぱりサラダ 冷凍みかん	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 ひじき たまご チーズ	コッペパン 上白糖 アーモンド 片栗粉 はるさめ じゃがいも ドレッシング	しょうが もやし にんじん キャベツ こまつな ブロッコリー きゅうり 冷凍みかん	801 29.0
25	木	ごはん	MILK	回鍋肉 子持ちししゃもフライ 五目スープ	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 子持ちししゃもフライ 豆腐 たまご	ごはん ごま油 三温糖 油 ラー油 片栗粉	キャベツ ピーマン にんじん にんにく たけのこ ねぎ こまつな もやし チンゲンサイ	785 31.1
26	金	みぞれうどん	MILK	黒糖パンケーキ 切り干し大根の和え物	牛乳 なると 鶏肉 糸かまぼこ	地粉うどん 三温糖 ホットケーキミックス くるみ 黒砂糖 ドレッシング	だいこん にんじん 干ししいたけ こまつな ねぎ とうがらし プルーン 切り干しだいこん もやし ほうれんそう	827 28.1
29	月	ごはん	MILK	ポテトコロッケ キャベツ 大豆の磯煮 豚汁	牛乳 大豆 鶏肉 ひじき さつまあげ 豚肉 生揚げ みそ	ごはん ポテトコロッケ 油 こんにゃく 三温糖 じゃがいも	キャベツ にんじん いんげん だいこん ねぎ ごぼう	839 30.5
30	火	ごはん	MILK	鶏肉のチリソース炒め 温野菜 海鮮団子スープ	牛乳 鶏肉 剣えびの唐揚げ チーズ えびボール たこボール ベーコン	ごはん 片栗粉 じゃがいも 三温糖 ドレッシング はるさめ	にんにく ねぎ ピーマン にんじん たまねぎ ブロッコリー だいこん とうもろこし ほうれんそう もやし	794 30.3

※材料等の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

献立回数・・・18回（ごはん9回、パン5回、めん4回）

1日（月） 防災献立

９月１日は防災の日です。震災時の炊き出しをイメージして献立をたてました。災害の恐ろしさを忘れずに、毎日お腹いっぱい食べられることに感謝して、２学期もしっかり食べましょう。

３０日（火） 新メニュー 鶏肉のチリソース炒め

子どもたちが好きなエビのチリソースを給食版にアレンジして、鶏肉のチリソース炒めを作ります。カルシウムを補給するため、剣エビの唐揚げとチーズが入っています。

９月８日（月）は「お月見献立」です！

名月を眺めお供え物をする習慣は、今から１１００年くらい前に中国でお月見が催されたのが始まりだそうです。

給食では十五夜の行事食として、白玉をお月様にみたてた月見汁が登場します。おいしくいただきましょう。