９月給食献立表

明和町教育委員会
明和中学校 明和町学校給食会

日	主食 牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		黄の仲間・ 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・いも類・ 砂糖	種実類・油脂	
夏休み明けの給食は、人気の高い給食のカレーからスタートです！しっかりと食べて、暑い夏を乗り切ろう！！									
2 月	麦入りご飯 牛乳	ポークカレー かんきつサラダ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ　にんにく キャベツ　コーン	米　麦 三温糖 じゃがいも	油 カレールウ ドレッシング	761 kcal 26.0 g
秋ナスは９～１１月が旬で、最も美味しいと言われています。ナスは水分が多く、体を冷やす効果があります。									
3 火	麦入りご飯 牛乳	麻婆ナス ひじきのマリネサラダ	豚肉　厚揚げ みそ ベーコン	牛乳 ひじき	人参 ピーマン	なす　キャベツ コーン　きゅうり しょうが　にんにく	米　麦 三温糖 かたくり粉	油 ごま油	716 kcal 25.3 g
４～６日はテストのため、給食はありません。									
岐阜県メニュー★鶏ちゃんは下呂市や郡上市などの郷土料理で、タレに漬け込んだ鶏肉とキャベツ等を炒めたシンプルな料理です。									
9 月	麦入りご飯 牛乳	鶏ちゃん すったて汁	鶏肉 厚揚げ　豆乳 みそ	牛乳	人参 にら ねぎ	玉ねぎ　キャベツ にんにく　大根 たけのこ	米　麦 三温糖	油 ごま油	721 kcal 31.7 g
甘酢あんかけは、食べやすいようにケチャップを入れ、生徒向きの甘酢あんになっています。魚と一緒に野菜も食べよう！！									
10 火	麦入りご飯 牛乳	アジの甘酢あんかけ ごぼうと切干大根の含め煮	アジ 油揚げ	牛乳	人参 ピーマン さやいんげん	玉ねぎ　しょうが にんにく　ごぼう 干ししいたけ 切干大根	米　麦 三温糖 かたくり粉	油	738 kcal 29.9 g
11 水	麦入りご飯 牛乳	メンチカツ ゆかり和え 具たくさんみそ汁	豚肉　鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 キャベツ	米　麦 三温糖 パン粉　小麦粉	油	702 kcal 23.2 g
ジャージャー麺は、甘辛の肉あんをトロリとかけた、おなじみの汁なし麺です。余った肉あんは、サラダと一緒にパンに挟んでも美味しいよ♪									
12 木	小型パン 牛乳	ジャージャー麺 オリビエ・サラダ	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	人参	玉ねぎ　きゅうり 干ししいたけ にんにく　しょうが	パン　三温糖 中華麺 じゃがいも	油　ごま油 ノンエッグマヨネーズ	727 kcal 29.6 g
13 金	麦入りご飯 牛乳	シイラのマヨチーズ焼き オクラともやしのおかか和え しらたきのきんぴら	シイラ かつお節 さつま揚げ	牛乳 チーズ	人参 オクラ パセリ	もやし　ごぼう	米　麦 三温糖 しらたき	オリーブ油 ごま油 油　ごま	729 kcal 34.5 g
十五夜は、中秋の名月とも呼ばれており、米の粉で作った月のような丸い団子を供え、農作物の収穫に感謝し、次の年の豊作を祈願したとされています。									
17 火	麦入りご飯 牛乳	ちくわの緑茶揚げ お月見汁 手づくり佃煮	ちくわ 鶏肉 かつお節	牛乳 昆布	人参 ねぎ	ごぼう　大根	米　麦 三温糖　天ぷら粉 小麦粉　三温糖 白玉だんご	油 ごま	731 kcal 29.3 g
トマトベースのハッシュドポークになっています。枝豆サラダは、ひじきやカラフルな野菜がたくさん入っています。									
18 水	麦入りご飯 牛乳	ハッシュドポーク 枝豆サラダ	豚肉 ツナ	牛乳 ひじき	人参 枝豆	玉ねぎ きゅうり コーン	米　麦 三温糖 小麦粉	油 ごま油	716 kcal 30.3 g
ラタトゥイユは、フランス料理のひとつで、夏に豊富に収穫されるトマト・ピーマン・ズッキーニなどが、ふんだんに使われた夏野菜の煮込み料理です。									
19 木	コッペパン 牛乳	白身フライ ラタトゥイユ添え パンプキンスープ	タラ ベーコン	牛乳 バター	人参　パセリ かぼちゃ ピーマン パプリカ	玉ねぎ　にんにく ズッキーニ ナス	パン　三温糖 小麦粉 パン粉	油 オリーブ油	752 kcal 29.8 g
20 金	麦入りご飯 牛乳	サバの塩焼き キャベツの酢の物 揚げナスと冬瓜のそぼろ煮	サバ 豚肉	牛乳	人参 かぼちゃ 枝豆	玉ねぎ　冬瓜 キャベツ　コーン	米　麦 三温糖	油 ごま	756 kcal 32.6 g
24 火	麦入りご飯 牛乳	豆腐のチリソース煮 バンサンスー	豆腐　イカ 豚肉　ハム	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ　たけのこ しょうが　にんにく もやし　きゅうり	米　麦 三温糖 かたくり粉 春雨	油　ごま油 ごま	715 kcal 28.5 g
25 水	麦入りご飯 牛乳	いかフライ 菜種和え 大根の土佐煮	イカ　卵 かつお節 ちくわ	牛乳	人参 さやいんげん	大根 キャベツ	米　麦 三温糖　パン粉 小麦粉 こんにゃく	油 ノンエッグマヨネーズ	702 kcal 25.4 g
26 木	ミルクパン 牛乳	肉団子入りカレーポトフ 大豆サラダ ぶどうゼリー	肉団子 大豆 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ　白菜	パン　ゼリー じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	710 kcal 26.9 g
27 金	麦入りご飯 牛乳	鶏肉の甘辛ごままみれ キャベツのフレンチサラダ もずくと豆腐のスープ	鶏肉 豆腐	牛乳 もずく	人参	玉ねぎ　キャベツ コーン	米　麦 三温糖 小麦粉	ドレッシング ごま	702 kcal 42.1 g
具だくさんの中華飯の具をご飯にかけて、モリモリ食べよう！！スィートポテトビーンズは、甘いさつま芋と大豆を揚げたものです。									
30 月	麦入りご飯 牛乳	中華飯の具 スィートポテトビーンズ	豚肉 大豆 うずら卵	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ　もやし 干ししいたけ たけのこ　しょうが 白菜	米　麦 三温糖 かたくり粉 さつま芋	油	704 kcal 25.9 g

連絡事項　※　献立は都合により変更することがあります。
←厨房内で、一から手作業で調理しています。