

2019年度8・9月献立表

伊豆の国市立
韭山中学校

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品	<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく 質 脂質%	お 知 ら せ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
30	金	麦ご飯				精白米 麦		832kcal 34.9g 30.3%	
		焼肉	豚肉 みそ		にんにく しょうが 玉ねぎ ピーマン	砂糖 片栗粉	油		
		小松菜のナムル	ハム		にんじん 小松菜 にんにく	砂糖	ごま ごま油		
		ワンタンスープ	豚肉		にんじん もやし キャベツ チンゲン菜	ワンタンの皮	油		
2	月	中華麺				小麦粉		833kcal 33.6g 26.5%	
		ジャージャー麺のたれ	豚肉		しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ	片栗粉 砂糖	ごま油		
		ジャージャー麺の付合せ(野菜)			にんじん きゅうり				
		フレンチポテト				じゃがいも	油		
		乳酸菌飲料(鉄分強化)		乳製品					
3	火	こぎつねご飯	鶏肉 油揚げ		しょうが にんじん 枝豆	精白米 砂糖	油	803kcal 34.1g 31.5%	
		焼きししゃも	ししゃも						
		ウィンナーと野菜の炒め物	ウィンナー		にんじん キャベツ 小松菜		油		
		もやしと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		もやし 根深ねぎ				
		ソフトクリームヨーグルト		乳製品		砂糖			
4	水	玄米入りロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 玄米チップ	ショートニン グ	836kcal 33.1g 33.7%	
		ラザニア	豚肉	チーズ 牛乳	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト パセリ	小麦粉 ワンタンの皮	バター 油		
		海草サラダ	ハム	海草ミックス	きゅうり 小松菜	砂糖	ごま油		
		ABCスープ	ベーコン		玉ねぎ にんじん セロリ キャベツ とうもろこし	じゃがいも アルファベットマカロニ			
5	木	麦ご飯				精白米 麦		863kcal 31.9g 28.7%	
		鶏肉の薬味ソースがけ	鶏肉		にんにく しょうが 根深ねぎ レモン果汁	砂糖 片栗粉	油		
		わかめのお浸し		わかめ	小松菜 にんじん				
		国清汁	油揚げ みそ		ごぼう にんじん 大根 干しいたけ	じゃがいも	ごま油		
6	金	給食なし							
9	月	麦ご飯				精白米 麦		836kcal 28.9g 28.1%	
		ハッシュドポーク	豚肉		玉ねぎ にんじん しめじ		油		
		ひじきサラダ	ハム	ひじき	にんじん もやし	砂糖	ごま ごま油		
		パイナップル			パイナップル				
10	火	麦ご飯				精白米 麦		840kcal 31.0g 28.6%	
		白身魚のチリソース	ホキ		にんにく しょうが 根深ねぎ 玉ねぎ トマトピューレ	片栗粉 砂糖	油 ごま油		
		ハンサンスー	ハム		きゅうり にんじん きゃべつ	はるさめ 砂糖	ごま ごま油		
		とうもろこしのスープ	ベーコン 卵		玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ	片栗粉	油		
11	水	食パン/黒豆きなこクリーム		脱脂粉乳 きなこ 乳製 品		砂糖 小麦粉 水あめ	ショートの グ 油	802kcal 30.9g 38.3%	
		スペイン風オムレツ	卵 ハム	チーズ 牛乳	玉ねぎ パプリカ(赤) ピーマン	じゃがいも	バター		
		コーンスープ		牛乳	玉ねぎ にんじん とうもろこし	小麦粉	バター 油		
		冷凍みかん			みかん				
12	木	給食なし							
13	金	麦ご飯				精白米 麦		823kcal 33.8g 28.0%	十五夜 メニュー
		松風焼き	鶏肉 卵 みそ	牛乳 あおのり	玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖	ごま 油		
		ほうれん草のごま和え			ほうれん草 キャベツ にんじん	砂糖	ごま		
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	玉ねぎ 根深ねぎ				
		十五夜のお団子				小豆 精白米 砂糖			

献立表は、裏面に続きます。

2019年度8・9月献立表

伊豆の国市立
韭山中学校

日 曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく 質 脂質%	お知 らせ
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
16月	敬老の日								
17火	給食なし								
18水	揚げパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニン グ油	802kcal 32.4g 38.4%	青雲 祭 援 メ ニ ュー	
	ハーブチキン	鶏肉		バジル にんにく		油			
	ミネストローネ	ベーコン	チーズ	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん とうもろこし トマト パセリ	シェルマカロニ じゃがいも	バター			
	ミニトマト			ミニトマト					
	ヨーグルト(鉄分強化)		乳製品 寒天	プルーン果汁	砂糖				
19木	麦ご飯				精白米 麦		815kcal 36.2g 29.2%		
	さばの七味焼き	さば		にんにく 根深ねぎ		ごま ごま油			
	肉じゃが	豚肉		玉ねぎ にんじん しらたき	じゃがいも 砂糖	油			
	かきたま汁	卵 豆腐		にんじん チンゲン菜 干しいたけ	片栗粉				
	オレンジ			オレンジ					
20金	麦ご飯				精白米 麦		800kcal 34.6g 25.2%		
	豆腐のみそ炒め	豚肉 みそ 焼き豆腐		しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン	片栗粉 砂糖	油			
	元気サラダ	ハム かつお節	塩昆布	にんじん きゅうり きゃべつ とうもろこし		油			
	はるさめスープ	鶏胸肉		にんじん 干しいたけ チンゲン菜	はるさめ	油			
	巨峰			巨峰					
23月	秋分の日								
24火	さくらご飯				精白米 麦		803kcal 32.2g 32.6%		
	鶏肉の香り焼き	鶏肉 みそ	あおのり	しょうが		マヨネーズ			
	野菜のカレーソテー	ベーコン		にんじん キャベツ チンゲン菜		油			
	じゃがいもと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		玉ねぎ 小松菜 根深ねぎ	じゃがいも				
	レモンゼリー			レモン果汁	砂糖 水あめ				
25水	ガーリックトースト		脱脂粉乳	にんにく パセリ	小麦粉 砂糖	ショートニン グ バター	821kcal 30.3g 34.9%		
	小松菜サラダ	ハム		小松菜 もやし	砂糖	ごま ごま油			
	スティックチーズ		チーズ						
	ポークピーンズ	豚肉 大豆	チーズ	玉ねぎ にんじん トマト	じゃがいも 砂糖	油			
	フルーツ白玉			パイナップル(缶詰) みかん(缶詰) 桃(缶詰) レモン果汁	白玉団子 砂糖				
26木	麦ご飯				精白米 麦		827kcal 35.1g 30.9%		
	黒はんぺんの磯辺揚げ	黒はんぺん 卵	あおのり		小麦粉	油			
	納豆和え	納豆 かつお節		小松菜 にんじん					
	根菜のすまし汁	鶏肉		ごぼう 大根 にんじん こんにゃく	じゃがいも	油			
27火	麦ご飯				精白米 麦		828kcal 32.0g 31.4%		
	生揚げの四川煮	豚肉 みそ 生揚げ		にんにく しょうが 根深ねぎ	砂糖 片栗粉	油			
	中華サラダ	ハム		きゅうり もやし にんじん	はるさめ 砂糖	ごま油			
	梨			梨					

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

* 伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果はまとめて市のホームページで公表しています。

担当: 学校栄養職員 嘉納

担当: 学校栄養