



平成27年9月 きゅうしょくだより (中学校)

◆:よくかんでたべよう。 ※物資の都合等により、変更する場合があります

ひ	ようび	こんだてめい	き	おもにエネルギーのもとになる	あか	おもにからだをつくるもとになる	みどり	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる
2	水	ご飯 牛乳 ◆するめのかき揚げ キャベツとハムのごま和え 豚汁	ごはん あぶら しろごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ たまご みそ いか チキンハム	たまねぎ こんにゃく にんじん ねぎ パセリ キャベツ こまつな			
3	木	パン 牛乳 白身魚の南蛮漬け もやしと小松菜のナムル ビーフンスープ	パン ビーフン でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ホキ	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ こまつな もやし			
4	金	夏野菜カレー 牛乳 蒸しシューマイ (3個) キャベツのごま酢あえ 冷凍みかん	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら しろごま パンこ さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	たまねぎ トマト なす もやし かぼちゃ さやいんげん にんにく しょうが キャベツ にんじん みかん			
7	月	豚ピリ丼 牛乳 中華スープ 桃ゼリー	ごはん しろごま さとう ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ さやいんげん ほししいたけ ねぎ ごぼう もも はくさいキムチ いとこんにゃく もやし			
8	火	ミニミニパン 牛乳 焼きそば 揚げぎょうざ (3個) ◆チンゲン菜のじゃこあえ	パン ちゅうかめん あぶら でんぶん こむぎこ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あおのり しらすほし みそ	キャベツ にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ たけのこ にら にんにく しょうが			
9	水	わかめご飯 牛乳 鶏肉のレモンソース (3個) ◆小松菜とごぼうのごまあえ じゃがいもの味噌汁	ごはん じゃがいも でんぶん あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ とりにく	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ レモン こまつな ごぼう もやし			
10	木	黒糖パン 牛乳 オムレツの甘酢あんかけ もやしのカレー炒め ワンタンスープ	パン くらざとう あぶら ワンタンのかわ でんぶん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ ほうれんそう ピーマン あかピーマン			
11	金	ご飯 牛乳 巨峰 かぼちゃのそぼろあんかけ (2個) ◆たくあんのおかかあえ ばち汁	ごはん そうめんパチ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かつおぶし	たまねぎ にんじん ねぎ きよほう ほししいたけ かぼちゃ こまつな しょうが たくあん もやし			
14	月	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">給食はありません</p> </div>  </div>						
15	火							
16	水	菜飯 牛乳 ゴーヤのかき揚げ ばんさんすう けんちん汁	ごはん こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ちくわ チキンハム たまご	あおな だいこん きゅうり にんじん しめじ ねぎ ごぼう にがり たまねぎ もやし こんにゃく			
17	木	ナン 牛乳 ドライカレー かぼちゃサラダ 鶏肉のマーマレード煮 (2個)	ナン あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいた ポークハム とりにく	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース しょうが きゅうり みかん オレンジ かぼちゃ			
18	金	ご飯 牛乳 鮭の味噌マヨネーズ焼き キャベツの梅昆布あえ かきたま汁	ごはん でんぶん マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう たまご とうふ あぶらあげ こんぶ さけ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ピーマン あかピーマン うめほし キャベツ きゅうり にんじん			
24	木	ミニミニパン 牛乳 スパゲティイタリアン ししゃもの磯辺揚げ (3個) 三色和え	パン スパゲティ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム こもちししゃも あおのり かつおぶし	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム こまつな はくさい			
25	金	そぼろ丼 牛乳 さつまい お月見ゼリー	ごはん さつまいも さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご みそ	ごぼう にんじん こんにゃく えのきたけ ねぎ さやいんげん しょうが なし			
28	月	ご飯 牛乳 春巻き チンゲン菜のかつお和え マーボー豆腐	ごはん さとう あぶら でんぶん はるさめ こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ かつおぶし とりにく	ねぶかねぎ しょうが にんにく にら チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ キャベツ			
29	火	パン 牛乳 サンプルーン ウインナーのケチャップソース (3個) キャベツのツナ和え クリームシチュー	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ポークウインナー ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム グリーンピース コーン チンゲンサイ ブルーン			
30	水	ご飯 牛乳 味付けのり 鯖の生姜煮 すまし汁 ◆ごぼうのマヨネーズソテー	ごはん やきふ さとう マヨネーズ しろごま	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ あじつけのり さば ポークハム	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが ごぼう キャベツ			