



# 8~9月分給食献立予定表



岩舟町立岩舟中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価		献立メモ
					蛋白質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂肪	1食あたり 蛋白質	脂肪 %比	
8/27	水	ご飯		ポークカレー 福神漬 シーフードサラダ アセロラゼリー	豚肉 いか えび	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 じゃがいも	油	951kcal 31.1g	24.2%	27 (水) 開花後約14日で収穫した早摘みの緑のアセロラの果汁を使ったゼリーです。赤い果実に比べ、早摘み果実はビタミンCを多く含み、スッキリとした味わいです。
28	木	ハンバーガー		コーンフレークサラダ わかめスープ	牛肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン コーンフレーク	油	777kcal 39.4g	34.4%	
29	金	ご飯		かわり冷やっこ 刻昆布の炒め物 南瓜の煮物 冷凍みかん	豆腐 豚肉	牛乳 昆布	にんじん かぼちゃ	きゅうり 大根	ご飯 さとう	油	834kcal 28.3g	18.8%	
9/1	月	ご飯 ひじき ふりかけ		いかのしょうが焼 ごぼうサラダ 五目スープ	いか 鶏肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり たまねぎ ごぼう もやし	ご飯 春雨	ドレッシング	815cal 34.5g	24.6%	
2	火	ごまパン		焼きうどん 杏仁豆腐 トマト	豚肉 かつお節	牛乳	ピーマン にんじん トマト	キャベツ たまねぎ しいたけ	パン うどん	油	742kcal 28.3g	32.4%	
3	水	ご飯		豚肉のソースづけ こぶきいも みそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	なす たまねぎ セロリ	ご飯 じゃがいも	油	847kcal 33.6g	21.0%	5 (金) タンドリーチキンは、鶏肉を調味料や香辛料に漬けて焼くインド料理で、タンドゥールという粘土で作った大きなつぼのようなかまどを使うことから名付けられました。給食だよりにレシピを載せましたので、ご家庭でもお試しください。
4	木	コッペパン チョコクリーム		あじのラビゴットソース ワンタンスープ	あじ 豚肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ もやし たまねぎ	パン かたくり粉 ワンタン	油	896kcal 38.3g	39.8%	
5	金	ご飯		タンドリーチキン キャベツサラダ キーマカレー	鶏肉 豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト ピーマン	キャベツ きゅうり	ご飯	油	963kcal 40.2g	30.0%	
9	火	コッペパン イチゴジャム		モロのバベキューソースかけ チーズポテト ミネストローネ	モロ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリ かんぴょう う	パン じゃがいも ジャム	油	794kcal 37.2g	23.8%	
10	水	ご飯		ちくわの二色揚げ 即席漬 大豆の磯煮	ちくわ 豚肉 大豆	牛乳 ひじき 青のり	にんじん	だいこん きゅうり	ご飯 小麦粉	油	866kcal 32.1g	25.1%	
11	木	カレーサンド		冷やしうどん わかめサラダ 冷凍パン	【3の1リクエスト】 残暑なんてふきとばせメニュー この給食を食べて暑さをしのぎましょう。					759kcal 32.4g	29.2%	10 (水) にんじんと青のりの2種類の衣で揚げた「ちくわの二色揚げ」。ちくわは魚肉のすりみを竹などの棒に巻きつけて焼いたり、蒸したりする食品です。棒を抜くと筒状になり、切り口が竹の輪に似ているためこの名がつけました。	
12	金	ご飯		鮭の照り焼き おひたし けんちんじる みらたしだんご	鮭 豆腐	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし ごぼう	ご飯 白玉 砂糖	油 ごま	911kcal 37.3g		19.7%
16	火	コッペパン ハチマツガリ		スパゲティナポリタン ひじきのマリネ	豚肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり しめじ コーン	パン カゲティ はちみつ	油 マーガリン	827kcal 31.1g		32.7%
17	水	ご飯		さんまの塩焼 おひたし きのこのみそしる 梨	さんま 豚肉 みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう ねぎ 大根	ご飯	油	804cal 29.3g		27.8%
18	木	揚げパン		春雨サラダ 肉団子スープ レモンゼリー	【3の2リクエスト】 人気メニュー大集合 学校で人気の高いものが結集した、夢のようなメニューです。					965kcal 31.2g	35.9%		
19	金	ご飯		ツナのさんが焼 じゃがいものそぼろ煮 おひたし 巨峰(3粒)	ツナ 豚肉 みそ 卵	牛乳 のり	納豆 にんじん	ごぼう ねぎ ぶどう	ご飯 じゃがいも	油	819kcal 28.3g	20.1%	17 (水) 中学2年生のマイチャレンジ社会体験学習で、学校栄養士の体験をした生徒が作成した「季節の食材を使った健康メニュー」です。たくさん食材を使い、栄養バランスのよい献立です。
22	月	麦ご飯		春巻 マーボー豆腐 パンサンデー	豚肉 豆腐 卵 ハム	牛乳	にんじん にら	たまねぎ たけのこ きゅうり	ご飯 春雨	油	949kcal 33.0g	23.6%	
24	水	セルフ きのこご飯		さばのみそ焼 すまし汁 ミニトマト(3個)	さば 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 納豆 トマト	しめじ しいたけ	ご飯 砂糖	油	780kcal 36.4g	24.7%	
25	木	ツマトースト		照焼チキン チーズサラダ かぼちゃのスープ レモンゼリー	【3の3リクエスト】 学校祭に向けてがんばろうメニュー みんなが残さず食べてくれるようなものにしました。					811kcal 34.9g	40.1%		
26	金	ご飯 味付のり		なすのミートソース焼 豆腐とえのきのスープ	豚肉 豆腐 卵	牛乳 のり チーズ	トマト アゲノカイ	なす たまねぎ えのき	ご飯	油	785kcal 29.1g	29.0%	
29	月	ごはん		納豆 切干大根のサラダ 豚汁 りんご	納豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん きゅうり ねぎ	ご飯 じゃがいも	油	807kcal 29.8g	20.2%	24 (水) 古くから日本人になじみ深いさばは、たんぱく質や脂肪、ビタミンBやDを多く含んでいるおいしい魚です。特に脂肪には、EPAとDHAという脂肪酸が多く含まれ、健康効果があります。
30	火	米粉パン		やきそば アーモンドあえ ヨーグルト	豚肉 いか けそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 納豆	キャベツ もやし たまねぎ	パン やきそば	油	810kcal 36.0g	33.7%	

牛乳300ccは9月12日(金)まで実施し、16日(火)からは200ccになります。