

9月給食盛り付け表

2019年
福南中学校

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
クミン・ターメリック・ローリエ・ガラムマサラ等いろいろなスパイスが入っています。	びりっと辛みのきいた料理は暑い時期でも食欲がでます。よくかんで食べましょう。	夏向きのおっさりしためんです。ごまがらめには大豆も入っています。	さんまのような青魚は、生活習慣病の予防に効果がある脂肪が多く含まれています。	暑い時期に食べやすいように、マスタードを使って味にアクセントを加えています。
ドリンクヨーグルト 枝豆サラダ キーマカレー キーマカレーの具	もやしのあえもの ご飯 マーボーなす	冷凍みかん サラダ中華めん 中華スープ えびとさつまいものごまがらめ	さんまの薬味だれかけ 麦ご飯 みそ汁	さけのマスタードソースかけ おかやまのいちごジャム スパゲティソース(バジル風味) 胚芽パン
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
かぼちゃにはカロテンが多く、かぜを予防するなど免疫力を高める効果があります。	岡山県産の野菜で生産量が一番多い「冬瓜」は、熱を取る効果があります。	かき揚げに入っているテンペは、インドネシアの伝統的な食べ物です。	ご飯とみそ汁の日本型食生活は、栄養バランスもよく、大切にしていきたいですね。	大豆は「畑の肉」と呼ばれ、生活習慣病を予防するためにもっと食べましょう。
ししゃものから揚げ かぼちゃのそぼろ煮 わかめご飯	冬瓜のナムル 二十世紀なし 豚キムチ丼 豚キムチの具	わらびもち きざみのり ゆかりあえ テンペ入りかきあげ あっさりうどん	豚肉のしょうが煮 ご飯 秋なすのみそ汁	ミックスフルーツ クリームチーズ 米粉パン ポークビーンズ
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
敬老の日 	梅・みそ・みりん・しょうゆに魚をつけこんで焼いています。 さわらの梅みそ焼き じゃことピーマンのふりかけ 麦ご飯 じゃがいものきんぴら	みんなと楽しく食事をすると消化・吸収もよくなります。 冷凍みかん ごぼうサラダ ミートソースめん	勉強やスポーツで最大の力を発揮するためにはバランスのとれた食事が大切です。 大根のおかかあえ ご飯 肉じゃが	あじは、今が旬の魚です。マリネは食欲を増進させる酸味が効いています。 冷凍ピーチ あじのマリネ 米粉パン コーンスープ
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
秋分の日 	肉だけでなく、魚もしっかり食べましょう。 さけそぼろの具 さけそぼろご飯 白玉汁	ラーメンスープはとりがらでだしをとっています。 揚げえびぎょうざ みそラーメン	正しいはしの持ち方、使い方を身につけましょう。 冷凍みかん きゅうりの酢のもの ひじき佃煮 ご飯 含め煮	給食の前にはきちんと手洗いをし、身支度をしましょう。 白身魚のハーブフライ レーズンパン ミネストローネ
30日(月)	<div data-bbox="438 1767 1169 1928" style="border: 2px dashed red; padding: 10px; text-align: center;"> <p>☆☆今月の目標☆☆ 食事・運動・休養について考えよう</p> <p>長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏バテ気味の人はいませんか？夏休みの間、バランスのとれた食事ができていましたか？早寝早起き朝ご飯、まずはすっきり目覚められるよう生活リズムをととのえましょう！</p> </div>			
若どりの照り焼き 香りあえ ご飯 ゆばのすまし汁				



岡山市立福南中学校予定献立表

令和元年9月

日	曜	献立名	主要材料					栄養価		
			主に体をつくる		主に体の調子を整える		主に熱や力のもとになる		I補料* (kcal)	蛋白質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	キーマカレー 牛乳 枝豆サラダ ドリンクヨーグルト	豚肉 若どり	牛乳 ドリンクヨーグルト	にんじん ピーマン、トマト ケチャップ	にんにく、なす しょうが、たまねぎ えだまめ、キャベツ	精白米 上白糖 じゃがいも	加-ゆ サラダ油	821	29.2
3	火	ご飯 牛乳 マーボーなす もやしのおえもの	赤みそ 厚あげ 大豆 豚肉	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが、だけのこ たまねぎ、にんにく きくらげ、きゅうり もやし、なす	精白米 三温糖 でん粉	ごま油 いりごま	817	31.2
4	水	サラダ中華めん 牛乳 えびとさつまいものごまがらめ 冷凍みかん	大豆	茎わかめ えび唐揚 ちりめんじゃこ、牛乳	にんじん	きゅうり、きくらげ とうもろこし、もやし 冷凍みかん	中華めん、でん 粉 三温糖 さつまいも	油 いりごま	834	34.3
5	木	麦ご飯 牛乳 さんまの薬味だれかけ みそ汁	さんま、豆腐 中みそ、赤みそ 油あげ	牛乳 わかめ	青にら にんじん	根深ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ	精白米、麦 三温糖 じゃがいも	サラダ油	818	29.0
6	金	胚芽パン 牛乳 おかやましのいちごジャム さけのマスタードソースかけ スパゲティソース	さけ ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん	レモン果汁、キャベツ しめじ、とうもろこし たまねぎ、にんにく	胚芽パン いちごジャム オリーブオイル	833	40.0	
9	月	わかめご飯 牛乳 ししゃものから揚げ かぼちゃのそぼろ煮	若どり	わかめ、牛乳 子持ししゃも	にんじん かぼちゃ	たまねぎ、こんにゃく 干しいたけ、えだまめ	精白米、でん粉 黒砂糖 じゃがいも	油 サラダ油	828	27.7
10	火	豚キムチ丼 牛乳 冬瓜のナムル なし	中みそ 厚あげ 豚肉	牛乳	青にら にんじん チンゲンサイ	白菜キムチ、たまねぎ きくらげ、とうがん キャベツ、きゅうり もやし、にんにく、なし	三温糖、でん粉 精白米、上白糖 じゃがいも	ごま油 いりごま	797	28.2
11	水	あっさりうどん 牛乳 テンペ入りかきあげ ゆかりあえ わらびもち	卵 いか テンペ	きざみのり 牛乳 干ひじき	葉ねぎ にんじん かぼちゃ	しょうが、にがうり たまねぎ、ゆかり キャベツ	うどん、小麦粉 米粉、でん粉 わらびもち	いりごま 油	812	25.3
12	木	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが煮 秋なすのみそ汁	豚肉、中みそ 豆腐、赤みそ 油あげ	牛乳	さやいんげん こまつな にんじん	ごぼう、こんにゃく しょうが、たまねぎ なす	精白米、黒砂糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油	796	32.0
13	金	米粉パン クリームチーズ 牛乳 ボークビーンズ ミックスフルーツ	荒挽ウイン ナー 豚肉 大豆	ソフトチー ズ 牛乳	さやいんげん にんじん トマトケ チャップ	マッシュルーム 冬瓜ゆづ 漬け みかん缶、パイン缶 黄桃缶、たまねぎ	米粉パン 三温糖 じゃがいも カットゼリー	822	33.2	
17	火	麦ご飯 牛乳 じゃことピーマンのふりかけ さわらの梅みそ焼き じゃがいものきんぴら	さわら、平天 中みそ、豚肉	牛乳 ちりめん じゃこ	ピーマン さやいんげん にんじん	しょうが、ねり梅 だけのこ、こんにゃく ごぼう	精白米、麦 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	796	35.7
18	水	ミートソースめん 牛乳 ごぼうサラダ	大豆 豚肉	粉チーズ 牛乳	トマトピュー レー、トマトケ チャップ にんじん	たまねぎ、セロリー マッシュルーム にんにく、キャベツ ごぼう、とうもろこし	じゃがいも ソフトめん 上白糖	サラダ油 いりごま ビーフシ チュー	836	33.5
19	木	ご飯 牛乳 肉じゃが 大根のおかかあえ	牛肉 厚あげ 花かつお	牛乳	にんじん	えだまめ、こんにゃく たまねぎ、キャベツ だいこん	精白米 三温糖、上白糖 じゃがいも	サラダ油	808	28.0
20	金	米粉パン 牛乳 あじのマリネ コンスープ 冷凍ピーチ	あじ ベーコン	牛乳	赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、レモン果汁 黄ピーマン とうもろこし 冷凍ピーチ	米粉パン 上白糖 でん粉 じゃがいも	油 サラダ油	804	34.3
24	火	さけそぼろご飯 牛乳 白玉汁	紅鮭フレー ク、油あげ かまぼこ	牛乳 昆布	さやいんげん にんじん こまつな	しょうが、たまねぎ とうもろこし、ごぼう	三温糖 精白米 白玉餅	サラダ油	811	28.7
25	水	みそラーメン 牛乳 揚げえびぎょうざ	赤みそ、豚肉 中みそ、海老 ぎょうざ	牛乳	チンゲンサイ 葉ねぎ にんじん	キャベツ、たまねぎ もやし、きくらげ にんにく、しょうが	中華めん	いりごま ごま油 油	795	31.5
26	木	ご飯 ひじき佃煮 牛乳 含め煮 きゅうりの酢のもの 冷凍みかん	若どり 高野豆腐 平天	しそひじき わかめ、牛乳 ちりめん じゃこ	さやいんげん にんじん	干しいたけ、ごぼう こんにゃく、しょうが キャベツ、きゅうり 冷凍みかん	精白米、三温糖 じゃがいも 上白糖	サラダ油	800	28.9
27	金	レーズンパン 牛乳 白身魚のハーブフライ ミネストローネ	卵 ホキ ベーコン	牛乳	パセリ、トマト にんじん、トマ トピューレー	セロリー、たまねぎ キャベツ、にんにく	レーズンパン パン粉、小麦粉 じゃがいも マカロニ	油 オリーブオ イル	827	34.3
30	月	ご飯 牛乳 若どりの照り焼き 香りあえ ゆばのすまし汁	若どり ゆば 豆腐	牛乳	にんじん みつば	レモン果汁、きゅうり 切干大根、キャベツ たまねぎ、えのきたけ	精白米 三温糖 白糖 じゃがいも	サラダ油	795	30.0