



献立表 8.9月



令和6年度 何北中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal
8月30日 金	野菜たっぷりキーマカレー ささみとキャベツのソテー お楽しみデザート	○	鶏ミンチ ささみ 牛乳	精白米 ジャがいも 油 お楽しみデザート	玉ねぎ ピーマン なす コーン しょうが にんにく トマト りんご キャベツ にんじん	778
9月2日 月	野沢菜ごはん 五目汁	○	鶏ミンチ 大豆加工品 油揚げ 豆腐 煮干 牛乳	精白米 大麦 ごま ごま油 三温糖	のぎわな 玉ねぎ たけのこ ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ こまつな	713
3 火	コッパパン 坦々麺 おかか炒め	○	大豆加工品 鶏ミンチ みそ かつお節 牛乳	コッパパン 中華めん 油 三温糖 ねりごま ごま	にんにく しょうが もやし チンゲンサイ コーン キャベツ にんじん 水菜	821
4 水	ごはん 鶏肉とキャベツのみそ炒め かきたま汁	○	鶏肉 厚揚げ みそ かまぼこ 卵 煮干 牛乳	精白米 油 三温糖 片栗粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん 椎茸 いんげん ねぎ	726
5 木	ミルクパン 白身魚のバーベキューソース ウインナーと玉ねぎのスープ煮	○	メルルーサ 赤みそ ウインナー 牛乳	ミルクパン 片栗粉 油 ごま 三温糖 ジャがいも	にんにく りんご キャベツ 玉ねぎ にんじん グリーンピース コーン	784
6 金	ごはん キムチ肉じゃが 小松菜のごま炒め	○	豚肉 煮干 牛乳	精白米 こんにゃく ジャがいも 油 三温糖 ごま	白菜キムチ 玉ねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし	714
9 月	ごはん 重陽の節句 かぼちゃのそぼろ煮 たくあん炒め	○	鶏ミンチ 大豆加工品 厚揚げ 煮干 牛乳	精白米 油 三温糖 ごま油	かぼちゃ いんげん 玉ねぎ にんじん キャベツ こまつな たくあん	712
10 火	コッパパン 鶏肉とポテトのレモン風味 ベーコンと野菜のスープ	○	鶏肉 ベーコン 牛乳	コッパパン 小麦粉 片栗粉 油 ジャがいも 三温糖	レモン キャベツ 玉ねぎ こまつな にんじん コーン	838
11 水	ごはん さばの香味煮 きんぴらごぼう 油揚げのみそ汁	○	さば 油揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 三温糖 ご ま こんにゃく ごま 油	しょうが ねぎ ごぼう にんじん いんげん なす だいこん キャベツ こまつな	754
12 木	味付けパン かぼちゃの挽肉フライ ガーリックソテー コーンクリームスープ	○	かぼちゃ挽肉フライ 鶏肉 豆乳 牛乳	味付けパン 油 片栗粉	キャベツ にんじん にんにく クリームコーン コーン 玉ねぎ ほうれんそう	793
13 金	ごはん 麻婆豆腐 切干大根の中華炒め	○	豆腐 鶏ミンチ 大豆加工品 赤みそ 牛乳	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん ねぎ 椎茸 たけのこ 玉ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり	748
17 火	鶏肉とごぼうのまぜごはん お月見汁 お月見	○	鶏肉 油揚げ 煮干 牛乳	精白米 油 三温糖 いももち	椎茸 ごぼう しめじ にんじん 枝豆 だいこん 白菜 こまつな	710
18 水	麦ごはん 鶏肉と大豆のみそ煮 塩昆布炒め	○	鶏肉 厚揚げ 大豆 みそ 煮干 塩昆布 牛乳	精白米 大麦 こんにゃく ジャがいも 油 三温糖	にんじん ごぼう グリーンピース しょうが キャベツ 玉ねぎ	758
19 木	国産小麦パン カツオのフライ キャベツ添え ジャがいもと玉ねぎのトマトスープ	○	カツオカツ 鶏ミンチ 牛乳	国産小麦パン 油 ジャがいも	キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト缶 バセリ	741
20 金	鶏肉とにらの甘辛だれ丼 なすのみそ汁	○	鶏肉 油揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 三温糖 油 片栗粉	玉ねぎ にんじん にら なす キャベツ ねぎ	737
24 火	コッパパン ポークビーンズ コーンとキャベツのソテー	○	大豆 豚肉 牛乳	コッパパン ジャがいも 油	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト コーン キャベツ	729
25 水	鯖カレーそぼろごはん キャベツとしいたけのスープ	○	さば ベーコン 牛乳	精白米 三温糖 油 すりごま	玉ねぎ にんじん 枝豆 ねぎ ごぼう にんにく キャベツ 水菜 椎茸 しょうが	731
26 木	黒糖パン ビーフンと卵の五目炒め もやしの中華スープ	○	豚肉 ちくわ 卵 わかめ 牛乳	黒糖パン ビーフン 油 ごま	キャベツ 椎茸 ねぎ にんじん 玉ねぎ もやし コーン	740
27 金	ごはん かぼちゃとなすの肉みそ和え 豆腐とキャベツのすまし汁	○	鶏ミンチ 赤みそ 豆腐 煮干 牛乳	精白米 油 三温糖	かぼちゃ なす 玉ねぎ 枝豆 キャベツ にんじん ねぎ	793
28 土	体育祭 お弁当の日 🍡 🍷 🍱 🍵 🍴 🍽️ 🍴 🍽️ 🍴 🍽️ 🍴 🍽️ 🍴 🍽️ 🍴 🍽️					
30 月	振替休業日 🍡 🍷 🍱 🍵 🍴 🍽️ 🍴 🍽️ 🍴 🍽️ 🍴 🍽️ 🍴 🍽️ 🍴 🍽️					

※ 仕入れ等の都合で、献立を変更する場合があります。