



8月・9月 献立表



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
28金	ごはん 豚肉のしょうが炒め わかめのみそ汁 セレクトデザート	○	豚肉 豆腐 わかめ みそ 煮干 牛乳	精白米 油 砂糖 シャーベット	玉ねぎ キャベツ にんじん にら しょうが ねぎ	738
31月	831(やさい)たっぷりタコライス フレンチサラダ	○	豚肉 牛肉 粉チーズ 牛乳	精白米 油 砂糖	玉ねぎ キャベツ にんじん ピーマン なす トマト缶 にんにく きゅうり コーン	740
1火	ごはん 酢豚 くきわかめのスープ	○	豚肉 鶏肉 くきわかめ 牛乳	精白米 油 砂糖 片栗粉	しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン たけのこ 小松菜 えのきたけ	753
2水	ごはん 鶏肉とひじきの煮物 ほうれん草のごま和え	○	鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき 煮干 牛乳	精白米 赤こんにゃく 油 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ いんげん ほうれん草 キャベツ	741
3木	ミルクパン 鶏肉とポテトのレモン風味 ABCスープ	○	鶏肉 ウィナー 粉チーズ 牛乳	ミルクパン 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 マカロニ	レモン果汁 玉ねぎ にんじん キャベツ 枝豆 コーン	839
4金	ごはん 鯖のしょうが煮 油揚げのみそ汁 切り干し大根の炒め煮	○	鯖 煮干 油揚げ みそ 牛乳	精白米 砂糖 油	しょうが 玉ねぎ にんじん 切り干し大根 キャベツ 大根 ねぎ しめじ	772
7月	ごはん ちくわのいそべ揚げ 五目汁 いんげんの炒め物	○	ちくわ あおのり さつまあげ 油揚げ 豆腐 煮干 牛乳	精白米 小麦粉 油	キャベツ にんじん いんげん かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ	739
8火	コッパン カレーうどん 水菜とわかめのサラダ	○	鶏肉 油揚げ さつまあげ こんが 煮干 わかめ 牛乳	コッパン じゃがいも うどん ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん ねぎ 水菜 キャベツ コーン	797
9水	混ぜたらチャーハン ワンタンみそスープ	○	ベーコン 卵 鶏肉 みそ 牛乳	精白米 ごま 油 ごま油 砂糖 ワンタン	玉ねぎ にんじん ピーマン たけのこ にんにく キャベツ とうがん ねぎ しいたけ しょうが	796
10木	味つけパン キャベツのカレーソテー かぼちゃコロッケ ひき肉のコンソメスープ	○	鶏肉 粉チーズ 牛乳	味つけパン かぼちゃコロッケ 油	キャベツ にんじん 玉ねぎ ほうれん草	833
11金	ごはん 切り干し大根とじゃがいもの煮物 小松菜の塩こぼ和え	○	鶏肉 厚揚げ 煮干 塩こんが 牛乳	精白米 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖	にんじん 切り干し大根 いんげん キャベツ 小松菜	739
14月	チンジャオロース丼 春雨スープ	○	牛肉 鶏肉 牛乳	精白米 油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨	ピーマン にんじん 玉ねぎ たけのこ しょうが キャベツ ねぎ コーン	755
15火	コッパン ビーフンと卵の五目炒め もやし中華スープ	○	豚肉 卵 牛乳	コッパン ビーフン 油 ごま	キャベツ ねぎ にんじん 玉ねぎ しいたけ もやし コーン	750
16水	ごはん 鮭のねぎソースかけ 青のりポテト 豚汁	○	鮭 あおのり 豚肉 油揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	ねぎ しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ しめじ にんじん 小松菜 なす	869
17木	国産小麦パン みかんサラダ 鶏肉と大豆のトマト煮こみ	○	鶏肉 大豆 牛乳	国産小麦パン じゃがいも 油	玉ねぎ にんじん グリーンピース トマトピューレ キャベツ きゅうり みかん缶	777
18金	ごはん 洋風きんぴら 厚揚げのみそ汁	○	豚肉 厚揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 大麦 じゃがいも 油 こんにゃく 砂糖 ごま	にんじん ごぼう ピーマン キャベツ 玉ねぎ ねぎ	806
24木	ごはん かつおカツ キャベツソテー 豆腐のみそ汁	○	カツオカツ 豆腐 みそ 煮干 牛乳	精白米 油 こんにゃく	キャベツ にんじん 大根 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	693
25金	鶏肉とごぼうの混ぜごはん お月見汁 十五夜デザート	○	鶏肉 油揚げ 煮干 牛乳	精白米 油 砂糖 いもち デザート	しめじ にんじん ごぼう 枝豆 しいたけ 大根 白菜 小松菜	875
28月	ごはん かぼちゃと厚揚げの肉みそ炒め たぬき汁	○	鶏肉 厚揚げ 赤みそ 油揚げ 煮干 牛乳	精白米 大麦 油 砂糖 こんにゃく	かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆 しょうが キャベツ にんじん ねぎ	772
29火	コッパン ハンバーグ さつまいも煮 ウィナーと野菜のスープ	○	ハンバーグ ウィナー 牛乳	コッパン さつまいも 砂糖	レモン果汁 キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン パセリ	821
30水	ごはん 豚肉のキムチ炒め わかめスープ	○	豚肉 厚揚げ わかめ 牛乳	精白米 油 砂糖 ごま油 ごま	キャベツ にんじん 白菜キムチ しょうが にんにく 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	708

※ 物資等の都合により、献立を変更する場合があります。