



9月の予定献立表



2018年 9月

五郷学校給食共同調理場(五郷中学校)

日	主食 牛乳	おかず	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
4 火	チキンライス	焼肉サラダ	鶏肉, 牛肉	米, バター, 大油, 砂糖, ごま油, ごま	玉ねぎ, ピーマン, 人参, にんにく, しょうが, もやし, きゅうり
5 水	スパイシー トマトライス	青のりポテトビーンズ	豚ひき肉, 牛ひき肉 大豆, あおのり	米, 油, さとう, かたくり粉 じゃがいも	にんにく, セロリー, 玉ねぎ にんじん, ピーマン, トマト
6 木	ごはん	魚のマヨネーズ焼き キャベツのごまおかかあえ ひじきの炒め煮	鮭, かつお節, 鶏肉, ひじき, 厚揚げ	米, マヨネーズ, ごま, 砂糖, 油, こんにゃく	玉ねぎ, キャベツ, こまつな, にん じん
7 金	ごはん (少なめ)	やきそば 大根サラダ	豚肉, 竹輪	米, 中華めん, 油, マヨネーズ, ごま	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, だいこん, きゅうり
10 月	ごはん	肉じゃが 和風サラダ	牛肉, わかめ	米, じゃがいも, 砂糖, 油, ごま油	人参, 玉葱, キャベツ, きゅうり
11 火	こぎつねごはん	そうめん汁 えだまめ	鶏ひき肉, 油揚げ	米, 油, 砂糖, そうめん	にんじん, しょうが, えのきたけ, なす, オクラ, えだまめ
12 水	ごはん	マーボー豆腐 パンサンスー	豆腐, 豚ひき肉, みそ, ハム	米, ごま油, 油, 砂糖, かたくり粉, はるさめ	玉ねぎ, にんじん, ねぎ, にら, しょうが, きゅうり
13 木	ごはん	ヘルシーミートローフ フライドポテト 青梗菜のスープ	豆腐, 豚ひき肉, たまご, ベーコン	米, パン粉, 砂糖, かたくり粉, じゃがいも	玉ねぎ, しょうが, パセリ, チンゲンサイ, にんじん
14 金	ごはん	からあげ ナムル 大根と油揚げの味噌汁	鶏肉, 卵, 油揚げ, みそ	米, かたくり粉, 油, 砂糖, ごま, ごま油	しょうが, にんにく, もやし, こまつな, だいこん, 人参, しめじ
18 火	わかめごはん	テリヤキバーガー 野菜スープ	わかめ鶏肉, 豚肉	米, パン, 砂糖, マヨネーズ, じゃがいも	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, コー ン
19 水	カレーライス	フルーツヨーグルト 福神漬	豚肉, ヨーグルト	米, 油, じゃがいも, バター, 薄力粉	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, パイン(缶), もも(缶), みかん(缶), りんご, 福神漬
20 木	親子丼	もやしと焼き豚のあえもの くだもの(巨峰)	鶏肉, たまご, 焼き豚	米, 砂糖	玉ねぎ, ねぎ, もやし, きゅうり, しょうが, 巨峰
21 金	ごはん	チキンカツのトマトソース ミニトマト 切り干し大根の煮物	鶏肉, 卵, 油揚げ	米, 小麦粉, パン粉, 油, じゃがいも, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, ミニトマト, 切干しだいこん
25 火	振替休日				
26 水	わかめごはん	ペンのトマトソース コールスローサラダ	わかめ, 豚ひき肉	米, ペンネ, 油, 砂糖, マヨネーズ	にんにく, 玉葱, セロリー, トマト, キャベツ, 人参, きゅうり
27 木	ごはん	お好み焼き風卵焼き きゅうりのごまじょうゆあえ 大豆の磯煮	たまご, かつお節 あおのり, 大豆, ひじき, 油揚げ, ツナ	米, 小麦粉, さとう, 油, ごま こんにゃく	キャベツ, きゅうり, にんじん
28 金	ごはん	カレー肉じゃが ゆでキャベツとツナのサラダ	豚肉, ツナ	米, じゃがいも, 油, 砂糖, ごま	たまねぎ, 人参, キャベツ

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活のリズムをとりもどそう!

長かった夏休みも終わりました。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて早く
2学期の生活リズムをとりもどしましょう。

