

9月予定献立表 (中学校)

湯之谷給食センター

<p>2</p> <p>ひじきと豆のサラダ</p> <p>チャーハン</p> <p>みそワタンスープ</p>	<p>3</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>野菜の揚げ煮</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p>	<p>4</p> <p>冷凍みかん</p> <p>干草サラダ</p> <p>鶏肉のバーベキューソース</p> <p>かぼちゃのすり流しスープ</p> <p>アップル米粉パン</p>	<p>5</p> <p>いとうりのチャンプルー</p> <p>鯖のカレー焼き</p> <p>ごはん</p> <p>夕顔の洋風味噌汁</p>	<p>6</p> <p>国産オレンジ</p> <p>もやしのしょうゆフレンチ</p> <p>ソフト麺</p> <p>深雪ナスのミートソース</p>
豚肉、卵、牛乳、大豆、ハム、みそ 米、油、三温糖、ワタンスープ、ごま 玉葱、人参、ピーマン、ねぎ、枝豆、コーン、ブロッコリー、生姜、もやし、白菜、にら	牛乳、豚肉、わかめ、ベーコン、豆腐 米、じゃがいも、麩、油、砂糖、ごま なす、南瓜、いんげん、キャベツ、きゅうり、人参、玉葱、小松菜	牛乳、鶏肉、卵、大豆、生クリーム 米粉パン、片栗粉、三温糖、油、ごま りんご、生姜、レモン、もやし、小松菜、人参、きゅうり、南瓜、えのきたけ、栗、ねぎ、みかん	牛乳、鯖、豚肉、ベーコン、厚揚げ、みそ、大豆 米、ノエグツ、薄力粉、油、ごま油 糸うり、玉葱、人参、青ピーマン、黄ピーマン、にら、椎茸、夕顔、いんげん、ねぎ	豚肉、大豆、牛乳、粉チーズ、牛乳、ハム ソフト麺、油、三温糖 にんにく、玉葱、人参、エリンギ、マッシュルーム、トマト、 深雪ナス 、もやし、小松菜、オレンジ
小 596 中 718	小 605 中 737	小 648 中 774	小 647 中 774	小 673 中 821
<p>9</p> <p>シュウマイ</p> <p>もやし丼</p> <p>なすの味噌汁</p>	<p>10</p> <p>のりずあえ</p> <p>白身魚のレモンソース</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p>	<p>11</p> <p>のりおかかあえ</p> <p>豚キムチ</p> <p>ごはん</p> <p>にらたま汁</p>	<p>12</p> <p>もやしのサラダ</p> <p>蒸しぎょうざ</p> <p>ごはん</p> <p>麻婆豆腐</p>	<p>13</p> <p>昆布和え</p> <p>シシャモフライ</p> <p>ごはん</p> <p>肉と野菜の旨煮</p>
豚肉、鶏肉、なると、牛乳、油揚げ、みそ 米、油、片栗粉、ごま油、じゃがいも もやし、人参、チンゲン菜、コーン、なす、小松菜、玉葱	牛乳、鱈、ツナ、のり、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ 米、三温糖、油、白滝 レモン、ほうれん草、キャベツ、もやし、生姜、大根、ごぼう、玉葱、人参、ねぎ	牛乳、豚肉、のり、鰹節、豆腐、卵、わかめ 米、油、三温糖、ごま キムチ漬、にら、もやし、人参、ほうれん草、キャベツ、たけのこ、小松菜	牛乳、ハム、豚肉、大豆、豆腐、みそ 米、三温糖、ごま、油、片栗粉 もやし、きゅうり、人参、もやし、玉葱、ねぎ、にら、椎茸、たけのこ	牛乳、ししゃも、塩昆布、鶏肉 米、油、ごま油、じゃがいも、蒟蒻 キャベツ、きゅうり、小松菜、生姜、大根、人参、玉葱、椎茸
小 622 中 775	小 604 中 738	小 601 中 738	小 644 中 802	小 666 中 795
<p>16</p> <p>敬老の日</p> <p>ごぼうと豚肉炒め</p> <p>きりざい</p> <p>ごはん</p> <p>白玉汁</p>	<p>17</p> <p>コーンサラダ</p> <p>赤魚のプロバンス風</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>チキンスープ</p> <p>背割米粉コッパ</p>	<p>18</p> <p>チーズ</p> <p>野菜ときのこのごま和え</p> <p>菊花蒸し</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p>	<p>19</p> <p>バナナ、オレンジゼリー</p> <p>ツナの梅ドレッシング</p> <p>米粉麺</p> <p>あっさり鶏スープ</p>	<p>20</p> <p>体育祭</p> <p>バナナ、オレンジゼリー</p> <p>ツナの梅ドレッシング</p> <p>米粉麺</p> <p>あっさり鶏スープ</p>
牛乳、納豆、のり、豚肉、油揚げ 米、ごま、白滝、油、三温糖、白玉餅 野菜、人参、大根、たくあん、ごぼう、青ピーマン、たけのこ、小松菜、しめじ、ねぎ	牛乳、赤魚、鶏肉、隠元豆、チーズ 米粉パン、片栗粉、油、砂糖、 ブルーベリー ブルーベリー、玉葱、にんにく、トマト、キャベツ、ブロッコリー、人参、コーン、ほうれん草、エリンギ、セロリ	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、卵、わかめ、油揚げ、みそ 米、片栗粉、ごま油、三温糖、ごま ねぎ、ごぼう、椎茸、小松菜、もやし、人参、しめじ、えのきたけ、きゅうり、ほうれん草	鶏肉、牛乳、ツナ、わかめ ソフト麺、油、三温糖 もやし、人参、チンゲン菜、玉葱、栗、ねぎ、大根、きゅうり、梅びしお、バナナ	鶏肉、牛乳、ツナ、わかめ ソフト麺、油、三温糖 もやし、人参、チンゲン菜、玉葱、栗、ねぎ、大根、きゅうり、梅びしお、バナナ
小 618 中 759	小 608 中 777	小 589 中 715	小 583 中 796	
<p>23</p> <p>秋分の日</p> <p>切り干し大根のナムル</p> <p>野菜コロッケ</p> <p>クッパ(ごはん)</p> <p>クッパ(汁)</p>	<p>24</p> <p>フルーツ風ゼリー</p> <p>レンコンサラダ</p> <p>カレーライス</p>	<p>25</p> <p>筑前煮</p> <p>卵焼き</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>なめこ汁</p>	<p>26</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>サンマの龍田揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>沢煮栲</p>	<p>27</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>サンマの龍田揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>沢煮栲</p>
豚肉、卵、わかめ、牛乳 米、油、ごま油、じゃがいも、パン粉 人参、にら、玉葱、椎茸、切り干し大根、きゅうり、ほうれん草	豚肉、牛乳、ハム 米、油、じゃがいも、ごま、 ノエグツ 、カレー 玉葱、人参、しめじ、ごぼう、れんこん、キャベツ、コーン	牛乳、卵、鶏肉、豆腐、みそ、鰹節 米、蒟蒻、里芋、油、三温糖 人参、ごぼう、れんこん、椎茸、なめこ、小松菜、大根、ねぎ	牛乳、秋刀魚、ツナ、チーズ、豚肉 米、片栗粉、油、じゃがいも、 ノエグツ 人参、玉葱、きゅうり、コーン、えのきたけ、ごぼう、納豆、ほうれん草	牛乳、秋刀魚、ツナ、チーズ、豚肉 米、片栗粉、油、じゃがいも、 ノエグツ 人参、玉葱、きゅうり、コーン、えのきたけ、ごぼう、納豆、ほうれん草
小 618 中 755	小 726 中 737	小 609 中 870	小 662 中 859	
<p>30</p> <p>ひじきの炒り煮</p> <p>揚げ出し豆腐</p> <p>ごはん</p> <p>さつま芋の味噌汁</p>	<p>日にち</p> <p>ふくさい</p> <p>しゅさい</p> <p>しゅしよく</p> <p>しるもの</p>	<p>♪9月の地場産物♪</p> <p>魚沼産</p> <p>コシヒカリ、深雪豚、深雪なす、夕顔、いとうり、かぼちゃ、さつまいも、えのきたけ、じゃがいも、大豆</p> <p>新潟県産</p> <p>牛乳、干しいたけ、たくあん、旬の野菜類</p>		<p>6日使用の深雪なすは魚沼市農政課より「ぜひ児童生徒の皆さんに魚沼で育ったおいしい深雪なすを食べてほしい」とのご厚意でいただいたものです。</p>
牛乳、豆腐、鶏肉、油揚げ、昆布、みそ 米、油、片栗粉、蒟蒻、砂糖、さつまいも 玉葱、えのきたけ、人参、ごぼう、いんげん、ねぎ、小松菜	あかたべもの(からだをつくる) きいろたべもの(エネルギーになる) みどりのたべもの(からだのちようしをとのえる)	しょうごう エネルギー ちやうごう エネルギー		
小 608 中 731				

