

# 8・9月予定献立表

《今月のめあて》

## 8・9月 手分けして きちんと片付けよう

令和4年度 8・9月

給食回数 22 回

桜堤調理場

日 曜	献 立	牛乳等	つ か う も の (材料)			コ メ ン ト
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
30 火	糴うどん(うどん・汁・糴) ちくわの磯辺揚げ 金時豆煮	○	豚肉 かつお節 ちくわ あおのり 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 生姜 長ねぎ 大根 小松菜 にんじん	生活リズムを整え、 二学期も規則正しい食生活を心がけましょう。
31 水	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げねぎソース ひじきの甘辛炒め	○	生揚げ 味噌 かつお節 昆布 鶏肉 ひじき 豚肉 牛乳	米 でん粉 油 ごま 砂糖 ごま油	小松菜 玉ねぎ 長ねぎ にんじん キャベツ 生姜	
1 木	セロリチャーハン スアンラアタン 春雨ソテー	○	豚肉 鶏肉 卵 鶏ガラ 牛乳	米 油 砂糖 でん粉 春雨 ごま油	セロリ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ キャベツ チンゲン菜 にんじん 生姜 にら もやし	
2 金	ビビンバ (麦ご飯・ボイル野菜・肉・タレ) わかめスープ ミトマト	○	大豆 豚肉 味噌 わかめ 鶏ガラ 牛乳	米 米粒麦 砂糖 ごま油 ごま油	大豆もやし ほうれん草 にんじん にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ ミトマト	
5 月	ご飯 実だくさん汁 チキンカツカレーソースかけ 切干大根の炒め煮	○	豚肉 かつお節 昆布 鶏肉 ベーコン さつま揚げ 牛乳	米 こんにゃく ごま油 小麦粉 パン粉 油 砂糖 でん粉	にんじん 長ねぎ 大根 ごぼう 玉ねぎ 切り干し大根 さやいんげん	
6 火	食パン キャロブミルククリーム レパソソーセージのポトフ チキンとマカロニのバジルソテー	○	牛乳 キャロブ 生クリーム レパソソーセージ 鶏ガラ 鶏肉	パン でん粉 砂糖 バター じゃが芋 油 マカロニ オリーブ油	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく バジル	爽りの秋がやってきました。 秋は、春に芽を出した植物が実を結ぶ季節で、美味しい旬の食べ物が登場します。
7 水	スパゲッティミートソース チーズこぶき芋 野菜ソテー	○	豚肉 大豆 チーズ いか 牛乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 小麦粉 じゃが芋 ごま油 でん粉	玉ねぎ にんじん にんにく トマトジュース ホールトマト パセリ ホールコーン もやし キャベツ 小松菜	
8 木	カレーライス ボイル野菜 和風ドレッシング	○	豚肉 大豆 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 ドレッシング	玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ もやし 小松菜	野菜一きのご類・ さつま芋 果物一ぶどう
9 金	豚ごぼうご飯 月見汁 松風焼き ミトマト	○	豚肉 油揚げ 鶏肉 うずら卵 かつお節 昆布 豆腐 ひじき 味噌 牛乳	米 油 砂糖 里芋 こんにゃく ごま油 でん粉 パン粉 ごま	にんじん ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ ミトマト	
12 月	ご飯 ひじきふりかけ けんちん汁 肉団子の中華炒め	○	ひじき かつお節 豚肉 生揚げ 昆布 牛乳	米 砂糖 ごま油 こんにゃく ごま油 でん粉	にんじん 長ねぎ 小松菜 ごぼう 玉ねぎ たけのこ にんにく 生姜	
13 火	食パン 豚肉の煮込みロベール風 ジャーマンポテト ぶどう	○	豚肉 レパソソーセージ 牛乳	パン 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ しめじ にんにく ホールトマト にんじん パセリ ぶどう	
14 水	ジャージャー麺 中華スープ 大根とツナのソテー	○	豚肉 大豆 味噌 ハム 生揚げ 鶏ガラ ツナ 牛乳	蒸し中華そば 油 砂糖 でん粉 ごま油	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ 生姜 キャベツ えのきたけ 大根 柚子	9日(金) 月見汁 今年の十五夜は10日(土)です。 お月様に見立てたうずらの卵が入っています。
15 木	スタミナ丼 さつま芋の味噌汁 野菜ソテー	○	豚肉 生揚げ 味噌 かつお節 昆布 ハム 牛乳	米 押し麦 こんにゃく 砂糖 油 でん粉 さつま芋 ごま油	長ねぎ にら 玉ねぎ 干しいたけ にんにく 生姜 小松菜 もやし キャベツ にんじん	
16 金	ひじきご飯 きのこ汁 鮭の塩焼き おろしソース じゃこ入り糸こんにゃくソテー	○	油揚げ ひじき 鶏肉 豆腐 味噌 かつお節 昆布 鮭 ちりめんじゃこ 牛乳	米 油 砂糖 ごま こんにゃく	にんじん ごぼう しめじ えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ 大根 小松菜	
20 火	ご飯 清汁 和風きのこミートローフ 生揚げとにらの炒め物	○	かつお節 昆布 豚肉 豆腐 生揚げ えび 牛乳	米 パン粉 油 砂糖 ごま油 でん粉	切り干し大根 長ねぎ 小松菜 にんじん 玉ねぎ 干しいたけ しめじ 大根 生姜 にら キャベツ	
21 水	スパゲッティ肉もそかけ 豆腐ともやしのスープ さつま芋甘煮	○	豚肉 大豆 味噌 鶏肉 豆腐 鶏ガラ 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖 でん粉 さつま芋	玉ねぎ 長ねぎ なす ピーマン にんじん にんにく 生姜 もやし	
22 木	いわしの蒲焼き丼 豚汁 コーン入り野菜ソテー	○	いわし 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 かつお節 昆布 ベーコン 牛乳	米 米粒麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖	生姜 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 もやし キャベツ ホールコーン	13日(火)、30日(金) ぶどう 山形県の土屋順子さんから、無農薬のぶどうが届きます。
26 月	ご飯 味噌汁 いかの香味ソース 肉じゃが	○	生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 いか 豚肉 牛乳	米 油 ごま 砂糖 ごま油 でん粉 じゃが芋 こんにゃく	大根 小松菜 長ねぎ にんじん セロリ 玉ねぎ	
27 火	マーボーなす丼 卵スープ 生姜塩キャベツ	○	豚肉 大豆 味噌 卵 鶏ガラ 牛乳	米 押し麦 油 ごま油 砂糖 でん粉	なす にら 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく 生姜 大豆もやし 小松菜 キャベツ	
28 水	サーモンのクリームスパゲッティ キャベツのカレーソテー	○	鮭 ベーコン 牛乳 生クリーム レパソソーセージ	スパゲッティ 油 オリーブ油 小麦粉 バター	玉ねぎ にんじん しめじ 小松菜 キャベツ	
29 木	さつま芋ご飯 沢庵焼 白身魚のうま煮	○	昆布 豚肉 かつお節 メルルーサ 牛乳	米 米粒麦 さつま芋 ごま でん粉 油 砂糖	切り干し大根 にんじん 長ねぎ たけのこ ごぼう 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース 生姜	
30 金	ボーKevinズライス ボイル野菜 中華ドレッシング ぶどう	○	大豆 豚肉 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 砂糖 こんにゃく ドレッシング	マッシュルーム 玉ねぎ にんじん にんにく ホールトマト トマトピューレ もやし 小松菜 ぶどう	

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー 787kcal たんぱく質 35.4g 脂質 26.5g

※材料は全てを表示しているわけではありません。