

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名				中学校 平均栄養量		
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	
3	火		【乳】	ピピンパ ごまごはん	米 ごま					842	34.4
				豚肉の炒め煮	砂糖	豚肉	生姜	酒 しょうゆ			
				小松菜ともやしのナムル	ごま油 砂糖		もやし 小松菜 長ねぎ	酢 しょうゆ 塩			
4	水		【乳】	トックスープ	トック ごま油	豚肉	にんにく 玉ねぎ ちんげん菜 長ねぎ	チキンガラ 塩 しょうゆ 酒	817	31.8	
				レモンカスタードタルト 【卵 乳 小麦】	レモンカスタードタルト						
				子どもパン 【乳 小麦】	子どもパン						
5	木		【乳】	ミネストローネ 【小麦】	油 マカロニ	ベーコン いんげん豆	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ	赤唐辛子 ロリエ ケチャップ 塩	829	34.9	
				照り焼きハンバーグ	砂糖 片栗粉	ハンバーグ		コンソメ こしょう ワイン			
				かぼちゃのグラッセ 【乳】	砂糖 バター		かぼちゃ	しょうゆ 酢			
6	金	ありのみ	【乳】	ごはん	米				821	32.5	
				豚汁	油 じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 長ねぎ 小松菜	混合削り節			
				白身魚の梅香ソースかけ	片栗粉 油 砂糖	さごし	生姜 にんにく 梨	しょうゆ みりん 練り梅 酒			
9	月		【乳】	ありのみチキンソテー	砂糖 ごま		もやし にんじん きゅうり	酢 しょうゆ	806	35.1	
				ありのみカレー ごはん	米						
				ありのみチキンソテー	砂糖	鶏肉	にんにく 生姜 梨 玉ねぎ にんじん	トマトピューレ ソース カレー粉			
10	火		【乳】	海藻サラダ	砂糖	海藻	生姜 にんにく 梨	しょうゆ 酒 レモン汁	816	28.5	
				ごはん	米						
				おこげのスープ	おこげ 片栗粉	鶏肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ きくらげ	チキンガラ コンソメ 塩 こしょう			
11	水		【乳】	ぎょうざ 【小麦】	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉	にんにく 生姜 ビーマン たけのこ	こしょう 赤唐辛子 中華スープの素	822	34.3	
				チンジャオロース	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉	にんにく 生姜 ビーマン たけのこ	オイスターソース 酒 しょうゆ 塩			
				かき揚げ丼 ごはん	米						
12	木		【乳】	かき揚げ 【小麦 えび】	油 小麦粉 砂糖 片栗粉	ちくわ 桜えび	玉ねぎ アスパラガス	しょうゆ みりん 混合削り節	867	32.1	
				あさりのみそ汁	油 小麦粉 砂糖 片栗粉	豆腐 油揚げ あさり みそ	チンゲン菜 大根 長ねぎ	混合削り節 酒			
				こまつなあえ	砂糖 ごま	ツナ	小松菜 キャベツ とうもろこし	しょうゆ みりん 混合削り節			
13	金		【乳】	ごはん	米				823	29.8	
				とうがんの煮物	油 片栗粉	豚肉 生揚げ	にんじん こんにゃく とうがん しめじ さやいんげん	混合削り節 しょうゆ 酒 みりん			
				さばの塩焼き	油	さば		塩			
17	火	お月見献立	【乳】	切り干し大根の塩昆布炒め	油	ベーコン 昆布	切り干し大根 にんじん 小松菜	酒 しょうゆ 塩 こしょう	805	34.8	
				コーンラーメン 中華めん 【小麦】	中華めん						
				コーンラーメン汁	油	豚肉 なたと わかめ	にんじん キャベツ もやし とうもろこし	ポークガラ 中華スープの素 しょうゆ			
18	水		【乳】	ウィンナーの衣揚げ	油 米粉パンケーキミックス	ウィンナー		酒 塩 こしょう	849	39.2	
				チョコレギサラダ	ごま	のり	水菜 きゅうり キャベツ	しょうゆ にんにく 塩			
				セルフオムライス チキンライス	米 油	鶏肉	玉ねぎ ビーマン	塩 コンソメ パプリカ トマトピューレ			
19	木		【乳】	薄焼き卵 【卵 小麦】		薄焼き卵		こしょう	821	36.2	
				トマトケチャップ				ケチャップ			
				ニョッキのクリームスープ 【乳 小麦】	油 ポテトニョッキ 小麦粉	豚肉 牛乳	玉ねぎ しめじ 小松菜	コンソメ 塩 こしょう			
20	金	郷土料理 鹿島埋県	【乳】	三色サラダ	油 じゃがいも 砂糖		もやし きゅうり にんじん	ドレッシング (香りごま)	803	32.2	
				オレンジゼリー	オレンジゼリー						
				ごはん	米						
24	火	世界の料理	【乳】	筑前煮	油 じゃがいも 砂糖	鶏肉 さつま揚げ	干しいたけ ごぼう にんじん たけのこ	酒 しょうゆ みりん	823	33.3	
				鮭の塩こうじ焼き		鮭	こんにゃく 大根 さやいんげん	塩こうじ こしょう 酒			
				みだらしお月見だんご	白玉だんご 砂糖 片栗粉			しょうゆ			
25	水		【乳】	キーマカレー ナン 【小麦】	ナン				814	31.6	
				キーマカレー 【小麦】	油 カレールウ	豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	ケチャップ カレー粉 塩 こしょう			
				ポテトのチーズ焼き 【乳】	じゃがいも 油	ベーコン チーズ	玉ねぎ	ソース コンソメ			
26	木		【乳】	親子豆サラダ		大豆	えだ豆 小松菜 もやし にんじん	ドレッシング (玉ねぎ)	823	33.3	
				冷凍みかん				みかん			
				ごはん	米						
27	金		【乳】	回鍋肉	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 生揚げ みそ	にんにく 生姜 キャベツ にんじん	中華スープの素 テンメシジャン 酒	817	30.1	
				えびしゅうまい 【卵 小麦 えび かに】		えびしゅうまい					
				切り干し大根とほうれん草のサラダ			切り干し大根 小松菜 にんじん	ドレッシング (パンパンジー)			
30	月		【乳】	さつまずもじ	米 砂糖	さつま揚げ 油揚げ のり	干しいたけ にんじん さやいんげん	酒 塩 だし昆布 酢 しょうゆ みりん	814	31.6	
				さつまいも汁	さつまいも	生揚げ みそ	にんじん 大根 長ねぎ ほうれん草	混合削り節			
				いかに竜田揚げ	油 片栗粉	いか	生姜	しょうゆ 酒			
27	金		【乳】	小松菜のごまあえ	砂糖 ごま		にんにく 小松菜 もやし	しょうゆ みりん 酒	814	31.6	
				ソフトフランスパン 【小麦】	ソフトフランスパン						
				ブルーベリージャム	ブルーベリージャム						
28	土		【乳】	ポトフ	じゃがいも	ウィンナー	玉ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	ワイン コンソメ 塩 こしょう ロリエ	823	33.3	
				グラタン 【乳 小麦】	マカロニ 油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ しめじ にんじん	コンソメ 塩 こしょう			
				ヨーグルト 【乳】		ヨーグルト					
<p style="text-align: center;">新人体育大会のため、給食はありません。</p>											
<p style="text-align: center;">新人体育大会のため、給食はありません。</p>											
<p style="text-align: center;">●都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。 ●アレルギー表示について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)」について表示しています。 ・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。 ・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養教諭にご相談ください。 								<p>平均栄養量</p>		823	33.2
<p style="text-align: center;">蓮田市はすびい</p>								<p>学校給食摂取基準</p>		12~14歳	830 34.0



蓮田市はすびい

24日 フランス料理

『ポトフ』

ポトフとは、フランス語で「火にかけた鍋」といった意味を表し、フランスの家庭料理のひとつとして親しまれてきました。フランスでは、塊のままの牛肉を使い野菜などを入れ、たっぷりの煮込みます。

- 〈材料〉小学生中学年1人分
- ウィンナー(輪切り) 20g
 - 玉ねぎ(くし切り) 15g
 - にんじん(乱切り) 15g
 - じゃがいも(乱切り) 30g
 - キャベツ(ざく切り) 30g
 - ブロッコリー(小房に分ける) 15g

- 白ワイン 1g
- コンソメ 1g
- 塩 0.5g
- こしょう 少々
- ロリエ(粉末) 少々

〈作り方〉

- ①鍋に少なめに湯を沸かし玉ねぎ・にんじん・じゃがいもを加える。
- ②臭が柔らかくなり始めたら、ウィンナー・白ワイン・ロリエを加える。
- ③キャベツを加え、沸騰したら弱火にして更に煮込む。
- ④塩・こしょうで調味し、沸騰したら味を調える。
- ⑤下ゆでしたブロッコリーを入れる。

月	火	水	木	金
	3日	4日	5日	6日 ありのみ献立
9日	10日	11日	12日	13日
16日	17日お月見献立	18日	19日	20日鹿児島県郷土料理
<p>けいろ ひ 敬老の日</p>				
23日	24日 フランス料理	25日	26日	27日
<p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>		<p>新人体育大会のため、給食はありません。</p>	<p>新人体育大会のため、給食はありません。</p>	
30日	<p>が づ</p> <h1>9月もりつけ図</h1>			