



令和3年度

9月の献立表

柳沢中学校

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える
3金	○	gat 実だくさん汁	豚肉,ひじき 生揚げ	米,三温糖 こんにゃく,じゃがいも,油	にんじん,ごぼう,たけのこ,干椎茸 干椎茸,ごぼう,にんじん,だいこん,さやいんげん,ねぎ
6月	○	麦ご飯 チャーハン豆腐		米,麦 じゃがいも,油,三温糖,でんぷん,ごま油	にんじん,玉葱,たけのこ,干椎茸,しょうが にんにく,キャベツ,ねぎ,えだまめ
7火	○	ミルクパン かぼちゃコロケ ジュリエンスープ		ミルクパン 油,乾燥マッシュポテト,小麦粉,パン粉 油	かぼちゃ,玉葱,パセリ 玉葱,にんじん,キャベツ,チンゲン菜
8水	○	麦ご飯 ポークカレー		米,麦, ラード,じゃがいも,小麦粉,油,三温糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん
9木	○	ソフトめん 子きつねうどんつけ汁		ソフト麺 三温糖	ねぎ,にんじん,こまつな,干椎茸
10金	○	ごはん 八宝菜		米 油,でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,もやし,干椎茸 たけのこ,きくらげ,はくさい,ねぎ,さやえんどう
13月	○	ジャンバラヤ 莖ワカメのさっぱりサラダ	ウィンナーソーセージ,鶏肉 莖ワカメ,さつま揚げ	米,麦,マーガリン,油 ごま油,三温糖,白ごま	マッシュルーム,にんじん,玉葱,トマト缶,ホールコーン,ピーマン,赤ピーマン きゅうり,キャベツ,レタス,しょうが
14火	○	ごはん マーボナス豆腐		米 油,三温糖,でんぷん,ごま油	なす,ねぎ,たけのこ,玉葱,にら,しょうが にんにく,干椎茸,きくらげ,にんじん
15水	○	米粉パン キャベツのクリームシチュー 小魚と野菜のサラダ		米粉パン(小麦グルテン使用) 油,じゃがいも,小麦粉,バター 緑豆はるさめ,油	キャベツ,にんじん,玉葱,ほうれんそう もやし,玉葱,赤ピーマン,オクラ
16木	○	スパゲティ ナスとズッキーニのトマトパスタソース		スパゲティ オリーブ油,油	パセリ,にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,玉葱 トマト,ズッキーニ,ししとうがらし,なす
17金	○	魚の炊き込みご飯 鶏団子汁	昆布,魚(鯛の予定) 鶏肉	米,白ごま でんぷん,こんにゃく	しょうが,さやえんどう しょうが,ねぎ,だいこん,にんじん,ほうれんそう,きくらげ
21火	○	かきあげ丼 かぶとツナのサラダ	鶏肉 まぐろ水煮フレーク	米,小麦粉,上新粉,油,三温糖 油,三温糖	玉葱,かぼちゃ,にがうり,とうもろこし かぶ,にんじん,きゅうり
22水	○	冷やしうどん 大根のそぼろあん 一口おはぎ(粒あん)	鶏肉,油揚げ 豚肉 あずき	ソフト麺,三温糖 油,三温糖,でんぷん だまこもち,上白糖	きゅうり,もやし,こまつな だいこん
24金	○	ダイスチーズパン セサミハンバーグ ジャーマンポテト 野菜スープ		ダイスチーズパン パン粉,白ごま じゃがいも ベーコン	玉葱,マッシュルーム 玉葱,グリーンピース 玉葱,チンゲン菜,キャベツ,にんじん
27月	○	キムチチャーハン ジャンボ餃子 浅漬け	豚肉,なると,たまご 豚肉,味噌	米,油,ごま油 ぎょうざの皮,ごま油,でんぷん,油	ねぎ,にんじん,にら,白菜キムチ にら,キャベツ,ねぎ,しょうが,にんにく きゅうり,かぶ,しょうが
28火	○	海鮮焼きそば 中華たまごスープ メロン	豚肉,いか,えび たまご	中華めん(卵無麺),油,ごま油 でんぷん	たけのこ,にんじん,玉葱,キャベツ,もやし,きくらげ ねぎ,こまつな タカミメロン
29水	○	胚芽パン いちごジャム 魚のガーリック焼き ミックスベジタブル キャロットポタージュ		胚芽パン オリーブ油 マーガリン じゃがいも,バター,小麦粉	いちごジャム 玉葱,マッシュルーム,にんにく,パセリ にんじん,とうもろこし,えだまめ にんじん,玉葱,セロリ,ねぎ,パセリ
30木	○	かやくごはん ポテトのチーズ焼き 糸昆布と油揚げのみそ汁	鶏肉 豚肉,チーズ 糸昆布,油揚げ,豆腐,味噌	米,油,ごま油,三温糖 じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	たけのこ,にんじん,ごぼう,さやえんどう 玉葱,パセリ ねぎ,だいこん,はくさい

※食材調達の都合や、感染状況等により、献立が変わる場合があります。



緊急事態宣言を受け、9月10日まではマスクを外して食べる時間をできるだけ短くするように献立を調整しました。感染状況によっては、13日以降の献立も調整することが想定されますので、ご理解をお願いいたします。給食に関して、ご不明点などございましたら、学校栄養士までご連絡ください。