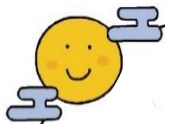
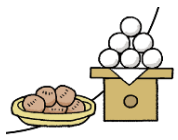


8・9月こんだて表



令和5年8・9月号
中学校
日野町教育委員会

日 曜日	スプーン	献立名			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン
8/29 火		牛乳	コッペパン	**ハンバーグケチャップソース** **フレンチサラダ** **とり入り野菜スープ**	ハンバーグ とり肉	牛乳	コッペパン さとう じゃがいも	ドレッシング オリーブ油	ブロッコリー　カリフラワー　とうもろこし にんじん　たまねぎ　にんにく
8/30 水		牛乳	ごはん	**アジフライ** **ワカメサラダ** **豚汁**	アジフライ 豚肉　豆腐　みそ	牛乳 わかめ	米 春雨	油 ドレッシング	きゅうり　とうもろこし にんじん　大根　ごぼう　こんにゃく　ねぎ
8/31 木		牛乳	カレーピラフ	**肉団子** **もやし炒め** **トマトスープ**	ツナ 肉団子 とり肉	牛乳	米 じゃがいも　さとう	オリーブ油 油	ミックスベジタブル もやし　チンゲンサイ キャベツ　にんじん　たまねぎ　トマト
9/1 金		牛乳	麦ごはん	**高野豆腐の煮物** **キャベツと小松菜のごまあえ** **味付けのり**	高野豆腐　とり肉	牛乳 のり	米　大麦 さとう	ごま	にんじん　しいたけ　たまねぎ　さやいんげん キャベツ　こまつな
4 月		牛乳	ごはん	**エビチリ** **中華サラダ** **豚肉と野菜のスープ**	えび 豚肉　豆腐	牛乳	米	油 ドレッシング	もやし　こまつな にんじん　たまねぎ　大根　ねぎ
5 火		牛乳	麦ごはん	**夏野菜カレー** **ビーンズサラダドレ**	とり肉 ミックスビーンズ	牛乳	米　大麦	カレールウ　油 ドレッシング	にんにく　たまねぎ　ズッキーニ　なす トマト　かぼちゃ キャベツ　きゅうり
6 水		牛乳	麦ごはん	**さけの塩こうじ焼き** **切り干し大根の酢の物** **さつまいものみそ汁**	さけ 豆腐　油あげ　みそ	牛乳	米　大麦 さとう さつまいも	ごま油	切り干し大根　にんじん　きゅうり たまねぎ　にんじん　しめじ　ねぎ
7 木		牛乳	ソフトめん	**きつねうどん汁** **ゆでとうもろこし** **ごぼうのマヨ風味あえ**	とり肉　油あげ　かまぼこ	牛乳 しそひじき	ソフトめん	エッグケアマヨネーズ	しいたけ　たまねぎ　にんじん　ねぎ ともろこし ごぼう　こまつな　赤こんにゃく
8 金		牛乳	麦ごはん	**豚じゃが** **チンゲンサイのかつお和え** **納豆**	豚肉 かつおぶし 納豆	牛乳	米　大麦 じゃがいも　さとう		にんじん　たまねぎ　さやいんげん　こんにゃく チンゲンサイ　もやし
11 月		牛乳	まぜて～菜ごはん	**タラの野菜マリネ** **かぼちゃのみそ汁**	タラ 豆腐　油あげ　みそ	牛乳	米 でんぷん　さとう	油	たまねぎ　にんじん　ピーマン かぼちゃ　にんじん　ねぎ **ひのなちゃんの日**
12 火		牛乳	コッペパン	**なすとトマトのスパゲティ** **イタリアンサラダ**	豚肉 ツナ	牛乳	コッペパン スパゲティ　さとう	オリーブ油 ドレッシング	なす　たまねぎ　にんじん　ピーマン トマト　にんにく キャベツ　ブロッコリー　とうもろこし
13 水		牛乳	麦ごはん	**ビビンバ** **ワカメスープ** **シューアイス**	牛肉　卵 豆腐　かまぼこ	牛乳 わかめ	米　大麦 さとう シューアイス	ごま油　油	にんにく　こまつな　もやし たまねぎ　にんじん
19 火		牛乳	コッペパン	**チキンカツ(手作り)** **キャベツサラダ** **クリームスープ**	とり肉 ベーコン　豆乳	牛乳	コッペパン 小麦粉　パン粉	油 ドレッシング 油　ホワイトルウ	キャベツ　とうもろこし かぼちゃ　たまねぎ　にんじん
20 水		牛乳	麦ごはん	**さわらの照り焼き** **チンゲンサイと卵の炒め物** **じゃがいものみそ汁**	さわら 卵 豆腐　油あげ　みそ	牛乳 わかめ	米　大麦 さとう　でんぷん じゃがいも	油	チンゲンサイ　キャベツ たまねぎ　にんじん
21 木		牛乳	中華めん	**みそラーメン汁** **おにまん(手作り)** **ゆで枝豆**	豚肉　かまぼこ	牛乳	中華めん ホットケーキミックス　さとう　さつまいも	油	たまねぎ　もやし　とうもろこし　キャベツ　にんじん　ねぎ 枝豆
22 金		牛乳	ごはん	**豚キムチ丼** **春雨スープ**	豚肉 とり肉　豆腐	牛乳	米 さとう 春雨	ごま油 ごま油	にんにく　しょうが　もやし　キムチ チンゲンサイ　たまねぎ たまねぎ　にんじん　しいたけ
25 月		牛乳	ごはん	**ドライカレー** **ポテトサラダ**	とり肉　大豆	牛乳	米 レンズ豆 じゃがいも	カレールウ　油 エッグケアマヨネーズ	しょうが　にんにく　たまねぎ　トマト ブロッコリー　にんじん
26 火		牛乳	ピタパン	**豚肉のスタミナ焼き** **ゆでキャベツ** **冬瓜のスープ**	豚肉　みそ	牛乳	ピタパン さとう でんぷん	油	たまねぎ　しょうが　にんにく　りんご キャベツ 冬瓜　しめじ　にんじん　ねぎ
27 水		牛乳	麦ごはん	**クジラのケチャップソース** **キャベツの梅あえ** **うずみ**	クジラ 豆腐　かまぼこ	牛乳	米　大麦 でんぷん　さとう	油	**全国の味** **和歌山県** キャベツ　きゅうり　梅 しいたけ　にんじん　たまねぎ　ねぎ
29 金		牛乳	ごはん	**さんまのかば焼き** **里芋のそぼろ煮** **すまし汁**	さんま とり肉 かまぼこ　豆腐	牛乳	米 でんぷん　さとう 里芋　でんぷん	油　ごま	**十五夜** さやいんげん たまねぎ　大根　ねぎ

★材料・学校行事の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。
▨スプーンマークの付いた日は、スプーンを持ってくるとよい給食です。
お願い：９月分の給食費の口座振替日は、８月２５日（金）です。
　　再振替日は９月１１日（月）です。口座残高の確認をお願いします。

★１４日は体育祭、１５日は体育祭予備日、２８日は定期テストで給食はありません。