

9月 家庭配布用 給食献立予定表

綾町立綾中学校

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー たんぱく
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
11 (木) 変更	麦ご飯		★こめ むぎ			773 34.7
	けんちん汁	とうふあぶらあげ	さといも ごま油	★干しいたけ だいこん にんじん ★ごぼう ねぎ ★こんにやく	しょうゆ 煮干し 酒	
	魚のレモン煮	しいら	米粉 米油 さとう	★干しいたけ だいこん にんじん ★ごぼう ねぎ ★こんにやく	塩 こしょう 酢 しょうゆ	
前回配布しました献立に変更があります。ご確認ください。						
16 (火)	米粉パン		米粉パン			734 25.4
	じゃがいものチーズ煮	ウインナー チーズ	★じゃがいも 米油	たまねぎ にんじん ブロッコリー	ぶどう酒 塩 こしょう	
	夏みかんサラダ		★こめ ★丸むぎ	★きゅうり にんじん キャベツ 夏みかん	塩	
17 (水)	麦ご飯		★こめ むぎ			718 29.7
	味噌けんちん汁	とうふ あぶらあげ★みそ	さといも ごま油	たまねぎ ★しいたけ にんじん ★ごぼう ねぎ★こんにやく	煮干し	
	綾豚とゴーヤのピリ辛炒め	ぶた肉	ごま油	にがうり ★しめじ ★E171 [※] 赤ピーマン	しょうゆ こしょう 豆板醤 塩	
18 (木)	麦ご飯		★こめ むぎ			787 27.5
	洋風かきたま汁	ベーコン とうふ 卵	でん粉 じゃがいも	にんじん えのきたけ ねぎ	酒 がら-ブ しょうゆ 塩	
	さんまかぼすレモン煮	さんま	さとう でん粉 水あめ	かぼす レモン汁	しょうゆ みりん 塩	
	★きゅうりの塩もみ			★きゅうり にんじん	塩	
19 (金)	麦ご飯		★こめ むぎ			722 24.4
	いももち汁	厚あげ	いももち(じゃがいも でん粉 強力粉 かぼちゃ)	はくさい だいこん ★しいたけ ねぎ	酒 しょうゆ 煮干し	
	こんにやくきんぴら	テンプラ(まだい あじ えそ)	さとう ごま油 ごま	いんげん たけのこ ★こんにやく にんじん	酒 しょうゆ	
	ひじきのり	いわし かつお あまのり ひじき	水あめ さとう		しょうゆ みりん	
22 (月)	麦ご飯		★こめ むぎ			770 27.9
	肉じゃが	牛肉 ぶた肉 厚あげ	じゃがいも 米油 三温	にんじん たまねぎ いんげん こんにやく	しょうゆ みりん 酒	
	もやしのツナ和え	まぐろツ缶	三温 ごま	もやし にんじん こまつな ★しめじ	しょうゆ	
24 (水)	麦ご飯		★こめ むぎ			751 31.5
	ぶた汁	ぶた肉 とうふ ★みそ	★じゃがいも	だいこん にんじん ★ごぼう ねぎ ★こんにやく	煮干し	
	ホキ天玉揚げ(魚)	ホキ 大豆たんぱく あおのり	薄力粉 でん粉 ぶどう糖 米油 ショートニング	キャベツ ★きゅうり	塩 こしょう しょうゆ	
25 (木)	麦ご飯		★こめ むぎ			768 27.6
	ビーフンスープ	スクラップ E171 [※] (卵 かつおぶし バター 脱脂粉乳)	米麺 ごま ごま油	★E171 [※] たまねぎ にんじん にら ★しいたけ	しょうゆ 塩 煮干し	
	★なすと★ピーマンの甘辛炒め	ぶた肉 厚あげ みそ	米油 三温	★なす ★ピーマン たまねぎ	酒 しょうゆ みりん E171 [※] ツナ	
26 (金)	チーズパン		チーズパン			752 34.8
	ちゃんぽん	テンプラ(まだい あじ えそ) ぶた肉	中華めん ごま油 米油	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	がら-豚骨ス- [※] しょうゆ 塩 こしょう	
	ジャンボエビしゅうまい	たらすりみ えび	ラード でん粉 さとう 小麦粉	たまねぎ	塩 こしょう	
	ゆでもやし			もやし	酢 塩 しょうゆ	
29 (月)	夏野菜のカレー	ぶた肉 チーズ	★こめ むぎ じゃがいも 米油 カ レールウ(薄力粉 ラード さとう 牛脂 カレー粉)	たまねぎ にんじん かぼちゃ ★なす にがうり ★ピーマン いんげん トマト にんにく りんご	がら-ブ [※] 塩 こしょう 塩 ケチャップ	817 27.7
	じゃこサラダ	ちりめん わかめ	ごま さとう	にんじん ★きゅうり キャベツレモン汁	酢 しょうゆ	
30 (火)	わかめごはん	わかめ	★こめ むぎ 水あめ		塩 しょうゆ みりん	842 26.1
	さつまいものみそ汁	厚あげ ★みそ	★さつまいも	★ごぼう ★E171 [※] はくさい	煮干し	
	ビーフ肉じゃがコロッケ	牛肉	じゃがいも パン粉 薄力粉 米油 マッシュポテト ラード さとう	たまねぎ	しょうゆ 酒 塩 こしょう	
	キャベツの塩もみ			キャベツ にんじん	塩	

●このほかに毎日牛乳が1本つきます。

●天候不順により野菜が高騰しています。価格を見ながら冷凍食材への変更等もごさいます。

★今月の綾町産の食材には★印が付いています。