

令和6年 8月・9月 献立予定表

綾町立綾中学校

日付	献立名	たんぱく質 (g)	お も な 材 料						調味料
			血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
			1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/カロテン	4群/ビタミンC	5群/炭水化物	6群/脂質	
8/27 火	キーマカレー (麦ご飯) 綾夏ちゃんフルーツジュレ	787 27.6 23.4 2.2	牛肉 ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ 綾夏ちゃんジュース100% 黄桃缶 パナナ 青豆 みかん缶 バイン缶	精白米 精麦 シャインマスカットゼリー	米油 無塩バター	しょうが にんにく カレールウ ソース ガラスープ ケチャップ デミグラスソース ワイン
28 水	菜めし コーンかきたまスープ 揚げ魚のレモン風味和え	701 31.5 20.5 3.8	とうふ たまご フカ切身	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	コーン缶 ぶなしめじ たまねぎ きゅうり レモン	精白米 精麦 じゃがいも 米粉 でん粉	米油	煮干だし 菜めしの素 しお コショウ しょう油 す
29 木	ぎょうざ丼 (麦ご飯) なすのみそ汁 冷凍みかん	717 30.7 23 3	ぶた肉 とうふ 麦みそ	牛乳 わかめ	にら にんじん ねぎ	キャベツ なす 干しいたけ たまねぎ みかん	精白米 精麦 さとう でん粉	ごま油	煮干だし 酒 しお コショウ オイスターソース しょう油
30 金	麦ご飯 カレースープ ガーリックチキン きゅうりのゆかり和え	761 33.3 28.7 2	ぶた肉 とり肉	牛乳	ごまつな かぼちゃ にんじん	キャベツ きゅうり	精白米 精麦 マカロニ	オリーブ油	ガラスープ カレー粉 しょう油 ワイン しお コショウ 酒 にんにく ゆかり
9/2 月	キムチ入りピビンバ (麦ご飯) わかめスープ	665 31.8 20.3 2.7	ぶた肉 たまご とうふ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	もやし えのきたけ キムチ たまねぎ 白ねぎ 干しいたけ	精白米 精麦 さとう	ごま油 ごま	煮干だし しょう油 にんにく みりん 豆板じゃん
3 火	チーズパン なすのミートスパゲティ 野菜の海そうサラダ	798 36.5 26 3	牛肉 ぶた肉 大豆 ちくわ	牛乳 チーズ わかめ	ごまつな にんじん	なす たまねぎ 青豆 エリンギ 干大根 きゅうり レモン果汁	チーズパン スパゲティ さとう	オリーブ油 米油	にんにく ケチャップ トマトピューレ ワイン デミグラスソース す しお コショウ しょう油
4 水	麦ご飯 あじそぼろご飯の具 辛味豆腐汁	685 33.3 22.2 2.5	ぶた肉 たまご とうふ 麦みそ あじのほくし身	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ 青豆 えのきたけ 白ねぎ	精白米 精麦 さとう	ごま油 米油 ごま	煮干だし しょう油 みりん しお 豆板じゃん しょう油
5 木	麦ご飯 肉じゃが 夏野菜のレモン風味	664 28 16.5 2	ぶた肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん ごまつな	たまねぎ 糸コンニャク きゅうり レモン果汁	精白米 精麦 じゃがいも さとう	米油 ごま	しょう油 みりん 酒 す
6 金	親子丼 (麦ご飯) 五目きんぴら	712 36.3 21.2 2.3	とり肉 ぶた肉 たまご ちくわ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ ぶなしめじ ごぼう コンニャク エリンギ 干しいたけ	精白米 精麦 さとう	ごま 米油 ごま油	煮干だし しょう油 酒 みりん
9 月	麦ご飯 ひむか汁 炒り豆腐	740 34.8 19.8 2.9	とり肉 ぶた肉 麦みそ 大豆 とうふ ちくわ たまご	牛乳	かぼちゃ にんじん ごまつな にら	ごぼう 干しいたけ たまねぎ 青豆	精白米 精麦 芋もち (かぼちゃ) さとう	米油	煮干だし しょうが しょう油 しお 酒
10 火	ミルクパン 梅塩ラーメン 日向夏トレッシンのサラダ	727 31.8 22.8 4.6	ぶた肉	牛乳 ちりめん	ごまつな にんじん しそ ねぎ	もやし ぶなしめじ 梅肉 キャベツ きゅうり コーン缶	ミルクパン 干中華めん	米油 ごま油	豚骨スープ ガラスープ しょう油 酒 しお コショウ 日向夏トレッシング
11 水	麦ご飯 里芋と野菜のスープ さばのみそマヨ焼き きゅうりのゆかり和え	782 30.1 33 2.3	たまご とうふ さば切身 麦みそ	牛乳	ごまつな にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん きゅうり	精白米 精麦 さといも	マヨネーズ	煮干だし しょう油 みりん 酒 しお ゆかり
12 木	カレーピラフ ラビオリスープ 甘夏サラダ	655 25.1 3	焼豚 ぶた肉	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ コーン缶 青豆 ぶなしめじ レモン果汁 きゅうり 甘夏みかん缶	精白米 ラビオリ (豚 鶏 玉ねぎ) じゃがいも さとう	米油 無塩バター オリーブ油	しお コショウ しょう油 酒 カレー粉 す ガラスープ
13 金	ひむかの日 (綾町産) 米 かぼちゃ 干大根 きゅうり ごまつな (宮崎県産) ぶた肉 牛乳 干しいたけ 宮崎県産小麦粉で作られたうどん 麦ご飯 (少量) ひむか肉うどん 千切大根の酢の物	585 27.3 13.7 2.4	ぶた肉 かまぼこ まぐろ水煮	牛乳 こんぶ	かぼちゃ ごまつな にんじん	干大根 干しいたけ きゅうり	精白米 精麦 うどん麵 さとう	ごま油 ごま	煮干だし しょう油 酒 みりん す
17 火	十五夜 麦ご飯 白玉団子汁 里芋の甘辛煮 お月見ゼリー	751 24.3 18.3 1.7	とり肉 油あげ	牛乳	にんじん ごまつな いんげん	ぶなしめじ	精白米 精麦 白玉だんご さとう でん粉 さといも お月見ゼリー	米油 黒ごま	煮干だし しょう油 しお 酒
18 水	麦ご飯 にら玉スープ チャブチェ	638 29 16.8 2.5	とり肉 ぶた肉 たまご	牛乳	にら にんじん ごまつな	えのきたけ たまねぎ キャベツ エリンギ 国産竹の子水煮	精白米 精麦 はるさめ さとう	ごま油 ごま	ガラスープ しょう油 酒 しお にんにく しょうが
19 木	ハヤシライス (麦ご飯) 大根とツナのサラダ	723 28.4 21.7 3.9	ぶた肉 まぐろ水煮	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	たまねぎ 青豆 ぶなしめじ だいこん レモン果汁 きゅうり	精白米 精麦 さとう	オリーブ油	トマトピューレ しょう油 す ハヤシルウ ソース ワイン にんにく ケチャップ しお デミグラスソース コショウ
20 金	食パン マーシャルピーンズ (大豆) 豆とソーセージのトト煮 綾野菜とコーンのサラダ	721 31.3 32 3.4	ぶた肉 無塩せきウインナー 鶏ささ身 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト パセリ ごまつな	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ コーン缶 きゅうり レモン果汁	食パン チョコ大豆 (乳) さとう 米粉	オリーブ油	にんにく ガラスープ トマトピューレ ケチャップ ソース ワイン しお コショウ す しょう油
24 火	黒糖パン 焼きビーフン フルーツ杏仁	734 27.8 19.3 2.1	ぶた肉 ちくわ	牛乳	にんじん ごまつな にら	キャベツ たまねぎ 干しいたけ 黄桃缶 パナナ みかん缶 バイン缶	黒糖パン ビーフン 杏仁豆腐 (乳)	米油 ごま油	しょう油 酒 しお コショウ
25 水	秋のお彼岸 (9/19彼岸の入り 9/22彼岸の中日 9/25彼岸明け) 秋ごぼん 根菜のみそ汁 いわしの梅煮 ゆでブロッコリー	622 29 17.2 3	とり肉 小豆水煮 いわし梅煮 麦みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー ごまつな	干しいたけ だいこん ごぼう	精白米 もち米 さつまいも じゃがいも		煮干だし しお 酒
26 木	麦ご飯 瀬戸風味ふりかけ さつま汁 豚肉のしょうが焼き	944 22.9 49.7 2.6	ぶた肉 厚揚げ とうふ 麦みそ	牛乳	ごまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	精白米 精麦 さつまいも	米油	煮干だし コショウ しょうが 酒 しお 瀬戸風味ふりかけ みりん しょう油
27 金	麦ご飯 キャベツのスープ から揚げ きゅうりのゆかり和え	675 31.8 21.6 2.1	とうふ とり肉	牛乳	にんじん ごまつな にら	たまねぎ きゅうり	精白米 精麦 じゃがいも 米粉 でん粉 でん粉	米油 ごま油	しょうが にんにく しお しょう油 コショウ ガラスープ 酒 ゆかり
30 月	島根県の郷土料理 大山おこわ 五目汁 厚焼きたまご ゆでブロッコリー	588 30.3 17.6 2.9	とり肉 ぶた肉 ちくわ 厚焼きたまご	牛乳	にんじん ごまつな ブロッコリー	ごぼう 青豆 国産山菜ミックス水煮 だいこん 白ねぎ 干しいたけ	精白米 もち米 さとう		煮干だし しょう油 酒 しお コショウ