

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい ☆は加工品です					えいようか		
			おもにからだをつくるものになる (あかのたべもの)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)		おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)		エネルギー Kcal	たんぱく しつg
2	火	ポークカレーライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	ごはん じゃがいも	油 カレールウ	612	18.3
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		コールスロー			にんじん	キャベツ	さとう	油		
3	水	はちみつパン ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			はちみつパン		600	25.9
		マカロニスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ	油		
		とりにく 鶏肉のパーベキューソース炒め いた	とりにく		にんじん ピーマン	たまねぎ レモン りんご しょうが	さとう	油		
4	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			ごはん		653	24.1
		ぶたじる 豚汁	ぶたにく みそ ☆れいとうあつあげ		にんじん	こんにゃく ねぶかねぎ ごぼう だいこん	さつまいも			
		いわしの梅煮 うめ に	☆いわしのうめに							
		やさい 野菜のひじきあえ		☆しそあじひじき	にんじん	キャベツ きゅうり				
		なし 梨				なし				
5	金	しょう 小コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			しょうコッペパン		604	24.8
		なすとひき肉のスパゲッティ にく	ぶたにく		にんじん トマト ピーマン	なす たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油		
		まめ 豆のサラダ	だいず			きゅうり とうもろこし	さとう きんときまめ おおふくまめ	オリーブ油		
8	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			ごはん		602	24.5
		うま煮 に	とりにく あげかまぼこ		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう	油		
		こぎかな 小魚のいそのかあえ		☆にぼし あおさ			さとう			
		きゅうりのピリッとづけ				きゅうり				
9	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			ごはん		606	21.4
		しらたまじる 白玉汁	とりにく はんぺん うすあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	しらたまもち			
		たらのレモン漬 づ	☆たらかくぎり			レモン	さとう でんぶん	油		
		やさい 野菜のごまあえ			にんじん	はくさい もやし	さとう	ごま		
10	水	パインパン ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			パインパン		607	25.2
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	デミグラスソース 油		
		アーモンドサラダ				きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	アーモンド 油		
11	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			ごはん		603	23.3
		サンラータン(卵入り) たまご	ぶたにく たまご		にんじん	きくらげ たまねぎ ねぶかねぎ しょうが	でんぶん	ごま油		
		ちんじゃおろーすー 青椒肉絲	ぎゅうにく		にんじん ピーマン	たけのこ しょうが	でんぶん さとう	油		
		れいとう 冷凍みかん				みかん				
12	金	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			コッペパン		613	25.9
		やさい 野菜スープ(麦入り) むぎ い	とりにく		にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし えのきたけ たまねぎ	おおむぎ	油		
		じゃがいもと鶏肉のバジルマヨネーズ炒め いた	とりにく ベーコン		にんじん バジル	たまねぎ にんにく	じゃがいも はちみつ	☆エッグケア 油		
16	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			ごはん		609	24.9
		なすのみそ汁 しろ	みそ ☆れいとうあつあげ	わかめ	ねぎ	なす たまねぎ				
		さばのソース煮 に	☆さば			しょうが	でんぶん さとう	油		
		はくさい 白菜のしそあえ			あかしそ	はくさい				

◎学校給食レシピコンクール受賞料理の紹介

昨年度行われた学校給食レシピコンクールで、土井首中学校の生徒が考えた「じゃがいもと鶏肉のバジルマヨネーズ炒め」が優秀賞を受賞しました。12日(金)に登場します。お楽しみに!!

◎裏面もごらんください。

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

にち	ようび	こんだてめい	おもなほたらきとざいりょうめい ☆は加工品です						えいようか	
			おもにからだをつくるものになる (あかのたべもの)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)		おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
17	水	こめこ ぎゅうにゅう 米粉パン 牛乳		牛乳			こめこパン		642	27.5
		ごぼうのクリームスープ	とりにく ベーコン	スキムミルク	にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ	こむぎこ	マーガリン		
		ボイルドウィンナー	☆あらびきウィンナー							
		ひよこまめ 豆とコーンのソテー				とうもろこし えだまめむきみ	ひよこまめ	油		
18	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			ごはん		604	20.2
		にく 肉じゃが	ぎゅうにく		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう	油		
		こまつな に 小松菜の煮びたし	うすあげ	☆しらすぼし	こまつな	もやし	さとう	油 ごま油		
19	金	しょう ぎゅうにゅう 小コッペパン 牛乳		牛乳			しょうコッペパン		638	24.1
		ちゃんぽん(いかなし)	ぶたにく はんぺん あげかまぼこ		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽんめん	油		
		ちゅうかいだ い 中華炒め(ナッツ入り)	ベーコン		にんじん さやいんげん	たけのこ	さとう	油 ごま油 カシューナッツ		
		だいず チョコ大豆クリーム					☆チョコ大豆クリーム			
22	月	ピピンバ并(☆コチュジャン使用)	ぶたにく		ほうれんそう	たまねぎ にんにく もやし	ごはん さとう	ごま ごま油	600	23.3
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		トック	とりにく		にんじん ねぎ	はくさい ししいたけ たけのこ	☆トック	ごま油		
24	水	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			コッペパン		609	28.3
		たまご 卵とトマトのスープ	とりにく たまご		トマト パセリ	たまねぎ	でんぶん	油		
		に こ 煮込みハンバーグ	☆こくさんミートハンバー グ				さとう でんぶん			
		や さい 野菜のソテー	ベーコン		こまつな	キャベツ とうもろこし しめじ		油		
25	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			ごはん		607	22.7
		マーボー豆腐(豆板醤使用)	ぶたにく あかみそ ☆れいとう豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが しいたけ	さとう でんぶん	油		
		もやしのナムル			にんじん	もやし	さとう	ごま油 ごま		
26	金	くろざとう ぎゅうにゅう 黒砂糖パン 牛乳		牛乳			くろざとうパン		604	26.7
		こめこ とうにゅう 米粉と豆乳のコーンポタージュ	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こめこ	油		
		ツナサラダ	☆ライトツナ			キャベツ きゅうり レモン	さとう	ごま油		
		かたぬきチーズ		チーズ						
29	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			ごはん		629	22.3
		ごもくまめ 五目豆	ぶたにく だいず あげかまぼこ	こんぶ	にんじん	ごぼう グリンピース	じゃがいも さとう	油		
		きゅうり はるさめ す もの と春雨の酢の物				きゅうり もやし	さとう はるさめ			
30	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			ごはん		653	23.7
		つみれ汁	☆おやさいつみれ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ				
		かみつしま 上対馬とんちゃん	ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	さとう	ごま ごま油 油		
		ノンアレルゲンプリン					☆ノンアレルゲンプリン			
							栄 養 価 平 均	615	24.0 16%	
◎2学期がスタートしました							栄 養 価 基 準	650	エネルギーの 13～20%	

◎2学期がスタートしました

ながかった夏休みが終わり、2学期がスタートしました。
夏休みは元気に過ごせましたか？長い休みの間に、生活リズムがずれてしまった…
という人もいるかもしれません。規則正しい生活は、健康に過ごすための基本です。
「早ね・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。また、十分な睡眠をとり、食事や運動にも気をつけましょう。

◎裏面もごらんください。