

8・9月 給食だより



9月は秋の味覚が登場します。旬の食材を食べて元気な心と体を育みましょう。

真駒内中学校 ★ 平岸中学校

月	火	水	木	金
24 	25 2学期給食スタート ラム肉のピラフ 白花豆コロッケ 冷凍みかん	26 スタミナ丼 みそ汁 (大根・油揚げ) ミニトマト	27 レーズンパン イタリアンスープ 焼きハンバーグ とうもろこし	28 野菜カレー フルーツミックス
31 冷やしきつねうどん チーズフォンデュ サンドコロッケ 洋なし缶	9/1 とりめし 白身魚フライ たたききゅうり 温州みかんゼリー	2 和風そぼろご飯 みそ汁 揚げいわしハンバーグ	3 背割りコッペ 中華コーンスープ チリドック(フランク) 冷凍みかん	4 ごはん 小松菜スープ ひじき春巻き マーボーなす
7 冷麦 とり天 黄桃缶	8 ごぼうピラフ 十勝大豆コロッケ フルーツカクテル	9 肉炒め丼 みそ汁 (高野豆腐・わかめ) さつまいも天ぷら	10 6組なし 横割りバンズ オニオンポタージュ フィッシュバーガー鱈 コールスローサラダ	11 ごはん 肉片湯 揚げえびシュウマイ あげ入りおひたし
14 しょうゆラーメン チーズポテト焼き 洋なし缶	15 わかめごはん 豚汁 コーンフライ	16 ごはん みそ汁 ごまザンギ のりとあさりの佃煮	17 豆パン ワンタンスープ塩 いわしの カリカリフライ キャロットゼリー	18 タコライス ワカメスープ パイン缶詰
21 	22 	23 	24 角食 ブロッコリーの グラタン 小松菜とコーンのサラダ いちごジャム	25 ごはん じゃがいものそぼろ煮 豆腐ボールの磯辺揚げ ごま和え
28 五目うどん ごまだんご パイン缶詰	29 小松菜とじゃこの チャーハン レバー入りメンチカツ フルーツミックス	30 カレーライス あさりのサラダ	10/1 ロールパン コーンクリームスープ 厚揚げサラダ 梨	2 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 ミニトマト



この夏、自炊に挑戦しよう！



もうすぐ夏休み。部活や塾などで忙しい毎日だとは思いますが、いつもよりは少し時間が取れるこの時期に、自分の食事を作る「自炊」に挑戦してみませんか？自炊をするとき、「何を作ろうかな」とメニューに迷ったら、ぜひ右のQRコードを見てみてください。栄養士会が公開している給食レシピが何十種類も掲載されていて、みんなのお気に入りの給食メニューがきっと見つかります。もちろん、すでに作りたいものがある人は、ぜひそれにチャレンジしてくださいね！

冷やしラーメンや
小松菜サラダ
も載っているよ♪



【使用食品名一覧】

都合により、献立を変更させていただく場合があります。ご理解、ご了承をどうぞよろしくお願い致します。
特に、青果物は天候等によって、入荷量及び価格が左右されるため、大量に使用する学校給食の場合、やむを得ず変更する場合があります。どうぞ、ご理解をお願いいたします。

8/25	火	くう肉のピラフ>おおむぎ、羊肉ラム、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン く白花豆コロッケ>白花豆コロッケ、揚げ油
26	水	くスタミナ丼>メンマ、にんじん、もやし、ニラ、たまねぎ、しょうが、にんにく、豆板醤くみそ汁>大根、油揚げ、みそくミニトマト>ミニトマト二個
27	木	くイタリアンスープ>ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、アルファベットマカロニく焼きハンバーグ>道 焼きハンバーグくとうもろこし、食塩
28	金	く野菜カレー>豚肉、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、さやいんげん、ぶなしめじ、セロリ、しょうが、にんにくくフルーツミックス>ミカン缶詰、パイン缶詰、黄桃缶、なし缶詰、なつみかん缶詰
31	月	く冷やしきつねうどん>油揚げ、干ししいたけ、ほうれんそう、ながねぎ、くチーズフォンデュサンドコロッケ>道 チーズフォンデュサンドコロッケ、揚げ油
9 / 1	火	くとりめし>おおむぎ、鶏肉、しょうが、たまねぎく白身魚フライ>白身魚フライ、揚げ油くたたききゅうり>きゅうり、食塩、白ごま
2	水	く和風そぼろごはん>鶏ひき肉、焼き豆腐、切り干し大根、干ししいたけ、ごぼう、にんじん、油揚げ、ひじきくみそ汁>凍り豆腐、こまつな、みそく揚げいわしハンバーグ>いわしハンバーグ、揚げ油
3	木	く中華コーンスープ>クリームコーン、全卵、豆腐、たもぎたけ、干ししいたけ、黒きくらげ、はるさめ、ほうれんそうくチリドッグ(フランク)>道 ポークウインナー、ケチャップ、たまねぎ、トマトピューレ
4	金	く小松菜スープ>ベーコン、小松菜、はるさめ、ホールコーンくひじき春巻き>道 ひじき春巻き、揚げ油くマーボーなす>なす、揚げ油、豚肉、にんじん、ながねぎ、干ししいたけ、しょうが、にんにく
7	月	く冷麦>油揚げ、干ししいたけ、ほうれんそう、ながねぎくとり天>鶏肉、しょうが、にんにく、全卵、揚げ油
8	火	くごぼうピラフ>おおむぎ、ベーコン、ごぼう、たまねぎ、にんじん、にんにく、ホールコーンく十勝大豆コロッケ>道 十勝大豆コロッケ、揚げ油くフルーツカクテル>みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶、なし缶詰、なつみかん缶詰、リンゴジュース、白ワイン
9	水	く肉炒め丼>豚肉、メンマ、にんじん、もやし、こまつな、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、豆板醤くみそ汁>凍り豆腐、カットわかめ、ながねぎ、みそくさつまいも天ぷら>さつまいも、小麦粉、全卵、揚げ油
10	木	くオニオンポタージュ>ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、牛乳、豆乳、チーズくフィッシュバーガー鱈>道 釧路産鱈フライ、揚げ油、ケチャップくコールスローサラダ>キャベツ、にんじん、ホールコーン、からし
11	金	く肉片湯>豚肉、にんじん、はくさい、干ししいたけ、たけのこ、ほうれんそう、長ねぎく揚げえびシュウマイ>エビシュウマイ、揚げ油くあげ入りおひたし>油揚げ、こまつな、はくさい
14	月	くしょうゆラーメン>豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、つと、もやし、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、くきわかめくチーズポテト焼き>じゃがいも、バター、牛乳、チーズ
15	火	くわかめごはん>おおむぎ、炊き込みわかめ、白ごまく豚汁>豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎくコーンフライ>コーンフライ、揚げ油
16	水	くみそ汁>豆腐、こまつな、えのきたけ、みそくごまザンギ>鶏もも肉、しょうが、にんにく、全卵、白ごま、揚げ油くのりとあさりの佃煮>あさり、しょうが、もみのり、ひじき、水あめ
17	木	くワントンスープ塩>ワントン、豚肉、にんじん、ほうれんそう、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじんくいわしのカリカリフライ>道 いわしのカリカリフライ、揚げ油くキャロットゼリー>にんじん、バレンシアガオレンジ、粉寒天
18	金	くタコライス>豚ひき肉、大豆水煮、赤ワイン、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ホールコーン、レタス、カレー粉、トマト缶くわかめスープ>カットわかめ、豆腐、干ししいたけ、長ねぎ、白ごま
24	木	くブロッコリーのグラタン>ブロッコリー、ベーコン、マカロニ、たまねぎ、マッシュルーム、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズく小松菜とコーンのサラダ>ハム、こまつな、ホールコーン、白ごま
25	金	くじゃがいものそぼろ煮>豚肉、じゃがいも、にんじん、大豆水煮、切り干し大根、さやいんげん、干ししいたけ、しょうがく豆腐ボールの磯辺揚げ>豆腐入りかまぼこ、全卵、あおのり、揚げ油くごま和え>こまつな、もやし、白ごま
28	月	く五目うどん>鶏肉むね、油揚げ、つと、にんじん、こまつな、ごぼう、長ねぎ、干ししいたけくごまだんご>白玉もち、黒ごま、食塩
29	火	く小松菜とじゃこのチャーハン>おおむぎ、にんじん、たまねぎ、こまつな、かたくちいわしくレバー入りメンチカツ>レバー入りメンチカツ、揚げ油くフルーツミックス>みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶、なし缶詰、なつみかん缶詰
30	水	くカレーライス>豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、カレー粉、カレールウくあさりのサラダ>あさり水煮、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、からし、白ごま
10/1	木	くコーンクリームスープ>ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、たまねぎ、にんじん、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズく厚揚げサラダ>厚揚げ、揚げ油、キャベツ、きゅうり、にんじん、白ごま
2	金	くマーボー豆腐>豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、干ししいたけ、豆板醤くミニトマト>ミニトマト二個

つと・白ちくわ(たら、でん粉、塩、砂糖)はんぺん(たら、でん粉、塩、砂糖、卵白)豆腐入りかまぼこ(たら、豆腐、でん粉、塩、さとう)ハム(豚肉、でん粉、塩、さとう、香辛料、リン酸塩)ベーコン(豚肉、塩、さとう)豆板醤(唐辛子、塩、みそ、みりん、そら豆粉、酒精、調味料(アミノ酸等)、PH調整剤)オイスターソース(かきエキス、果糖ぶどう糖、たん白加水分解物、塩、でん粉、さとう、酢、調味料(アミノ酸)、酒精、カラメル色素)

その他、加工食品についてはその都度変わりますので別途お問い合わせください。

※パンについて…ソフトフランスパン以外は、乳製品(脱脂粉乳)と、卵(全卵)の使用があります。

※海産物全般について…海洋生物(小さなかに・えびなど)が混入している場合があります。

*学校により、献立が異なることがあります。

使用食品の詳細については
(平岸中学校まで)
※なお、揚げ油は毎回新しい油ではなく複数回の使用となります。ご承知おきください。