

2023年



9月 学校給食 予定献立表

日	曜日	献立名	[1,2群]	[3,4群]	[5,6群]	[その他]	エネルギー	蛋白質(g)	
			体を作る食品	体を整える食品	エネルギー	調味料等			
1	金	★牛乳	★牛乳					844	29.4
		カレー南蛮 (★地粉うどん) (汁)	鶏肉 油揚げ	玉葱 人参 長葱	サラダ油 三温糖	南蛮カレールー だし(鰹節・昆布)			
		しゅうまい	しゅうまい						
		きゅうりとたくあんの和え物 梨		きゅうり たくあん 梨	ごま油				
4	月	★牛乳	★牛乳					771	26.5
		ご飯			米				
		手作りのりつくだ煮	のり		三温糖				
		じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉	玉葱 人参 生姜 グリンピース	じゃが芋 三温糖 サラダ油 でん粉	だし(鰹節・昆布)			
5	火	★ショア(マスカット)	★ショア(マスカット)					797	33.6
		★チーズパン			★チーズパン				
		フィッシュ& チップス ホキフリッター (★タルタルソース) フライドポテト	ホキフリッター		揚げ油	★タルタルソース			
		豆腐のスープ煮	豆腐 鶏肉	じゃが芋 玉葱 人参 小松菜 えのき茸	サラダ油 でん粉	ガラボン(豚骨)			
6	水	★牛乳	★牛乳					756	21.9
		ご飯(地場産米)			米				
		厚揚げと里芋のごま味噌煮	厚揚げ 里芋 鶏肉	人参 ごぼう さやいんげん	里芋 こんにゃく サラダ油 三温糖 ごま	赤みそ だし(鰹節・昆布)			
		ゆかり和え 冷凍みかん		キャベツ きゅうり 人参 冷凍みかん		ゆかり			
7	木	★牛乳	★牛乳					823	29.3
		ビビンバ (肉入りご飯) (野菜のナムル)	豚肉	にんにく 生姜 もやし 大根 人参 ほうれん草 生姜 にんにく	米 麦 三温糖 ごま油 三温糖 ごま油 ごま	トウバンジャン			
		かぼちゃと大豆の甘辛揚げ トック	大豆 卵	かぼちゃ にら 人参 干し椎茸	揚げ油 三温糖 ごま油 トック	ガラボン(豚骨)			
		★牛乳	★牛乳						
8	金	二色揚げパン (プレーン) (ココア)	スキムミルク			子どもパン 揚げ油 グラニュー糖		806	25.7
		ポトフ	ウインナー	玉葱 キャベツ 人参 かぶ セロリ	じゃが芋	ココア ガラボン(豚骨)			
		ヨーグルト和え	プレーンヨーグルト	みかん缶 バイン缶	グラニュー糖	ローリエパウダー			
		★牛乳	★牛乳						
11	月	★牛乳	★牛乳					807	28.6
		ご飯			米				
		★彩の国納豆(たれ・辛子付き)	★納豆						
		ピリ辛肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 にんにく 生姜 グリンピース	じゃが芋 サラダ油 三温糖	トウバンジャン だし(鰹節・昆布)			
12	火	★牛乳	★牛乳					860	26.3
		バターチキン (ターメリック)	鶏肉 牛乳	にんにく 生姜 玉葱 ドマドマ出 ソテーオニオ	米 麦 サラダ油 生クリーム バター 三温糖	ターメリック			
		カレー (ルウ)	プレーン ヨーグルト			ターメリック カレー粉			
		パイドポテト 海藻サラダ (★ドレッシング)	海藻ミックス	もやし 大根 きゅうり コーン	じゃが芋 バター	★ドレッシング			
13	水	★牛乳	★牛乳					805	35.7
		広東麺 (★中華麺) (汁)	豚肉	玉葱 小松菜 人参 生姜 長葱 たけのこ きくらげ	★中華麺 ごま油 でん粉	ガラボン(豚骨) オイ			
		ししゃもフライ	ししゃもフライ		揚げ油	スタフェルニス 中濃ソース			
		茎わかめのナムル 手作り水ようかん	茎わかめ 小豆あん 寒天	もやし きゅうり えのき茸 にんにく	ごま油 三温糖 ごま	一味唐辛子			
14	木	★牛乳	★牛乳					855	33.9
		ご飯			米				
		鶏の甘酢あんかけ	鶏肉	長葱 生姜	小麦粉 米粉 揚げ油 ごま油 三温糖				
		白和え	ひじき	小松菜 人参 干し椎茸	こんにゃく	白和えの素			
なめこのみそ汁	豆腐	なめこ 長葱 三つ葉		白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)					

5日の[フィッシュアンドチップス]は3年生の生徒が提案してくれた献立です

私たちは3年の3Gプロジェクトでニュージーランドの食事について調査しています。そこで今回はMOISの給食の献立をニュージーランドの料理を使って考えました。その料理がフィッシュアンドチップスです。ニュージーランドの食文化の一つとして、フィッシュアンドチップスが有名です。ニュージーランドはかつてイギリスの植民地であり、このディッシュが有名なことから、歴史と文化は深く関連していることがわかります。

[3年] 和田・木村・土肥・ロード・大植

日	曜日	献立名	【1,2群】 体を作る食品	【3,4群】 体の 調子を整える食品	【5,6群】 エネルギー	【その他】 調味料等	エネルギー	蛋白質(g)	
15	金	★牛乳	★牛乳				862	27.5	
		メイプルトースト			食パン バター グラニュー糖 メイプルシロップ				
		ウインナーのトマト煮	ウインナー 金時豆 手亡豆 大	玉葱 人参 にんにく ドマド出 マッシュルーム	じゃが芋 オリーブ油	トマトケチャップ			
		ごぼうサラダ	豆	絹揚げ 枝豆	きゅうり ごぼう 人参 コーン	三温糖 ごま			半芋 マヨネーズ風味調味料
		★ヨーグルト	★ヨーグルト						
19	火	★牛乳	★牛乳				723	31.4	
		牛丼 (麦ご飯) (具)	牛肉	玉葱	米 麦 白滝 サラダ油 三温糖 てん粉				
		きゅうりの浅漬け	昆布	きゅうり 生姜					
		ピリ辛みそ汁	豆腐 卵	にら 人参	でん粉	ドリアンジャム 赤みそ 白みそ だし(鰹節・昆布)			
20	水	★牛乳	★牛乳				784	34.2	
		ご飯			米				
		魚と豆腐のチリソース	ホキ(でん粉付き) 豆腐	玉葱 にんにく 生姜 グリーンピース	ごま油 三温糖 揚げ油	ドマドウケチャップ トウバンジ			
		パンパンジー 冷凍みかん	鶏ササミオイル漬け	もやし きゅうり 赤ピーマン		ペン ドレッシング			
21	木	★牛乳	★牛乳				799	30.5	
		ご飯(地場産米)			米				
		すき焼き風煮	豚肉 焼き豆腐	白菜 長葱 しめじ	白滝 お麩 サラダ油 三温糖				
		肉みそコロッケ きゅうりとかぶのピリ辛和え		きゅうり かぶ にんにく	ごま油	トウバンジャン			
22	金	★牛乳	★牛乳				755	29.6	
		ミートピーンズ (スパゲッティ) スパゲッティ (ソース)	豚肉 牛肉 大豆ミート	玉葱 にんにく ソテーオニオン マッシュルーム トマト トマト	スパゲッティ オリーブ油 オリーブ油	ハヤシルウ トマトケチャップ 中濃ソース オリオン ガー			
		コールスローサラダ (★ドレッシング)		キャベツ きゅうり 人参 コーン		★ドレッシング			
		手作りキャロットケーキ(五種豆と五穀入り)	牛乳 えんどう豆 大豆 ひよこ豆 レンズ豆 小豆	人参ペースト	ホツドケーキミックス 糖 揚げ油 もち麦 押麦	グラニュー シナモン			
25	月	★牛乳	★牛乳				782	28.7	
		ご飯			米				
		豚肉の生姜焼き ポテトサラダ	豚肉	生姜 りんごペースト 玉葱	じゃが芋	塩麴 マヨネーズ風味調味料			
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ わかめ	長葱		白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)			
26	火	★牛乳	★牛乳				715	20.5	
		オムライス (チキンライス) (オムライスシート) (★ケチャップ)	鶏肉	玉葱 マッシュルーム グリーンピース	米 麦 サラダ油	ドマドウケチャップ 中濃ソース			
		大根とブロッコリーのサラダ		大根 ブロッコリー きゅうり 人参 コーン レモン果汁	オリーブ油 三温糖	マヨネーズ風味調味料			
		フルーツミックス		みかん缶 パイン缶		はちみつレモンゼリー カクテルゼリー			
27	水	★牛乳	★牛乳				727	32.1	
		★セサミパン			★セサミパン				
		手作りハンバーグ	豚肉 牛肉 ゼラチン	ソテーオニオン	パン粉	ケチャップ トマトケチャップ 中濃ソース オルビア			
		ひじきのサラダ	ひじき	キャベツ きゅうり コーン 人参	オリーブ油 三温糖				
28	木	★牛乳	★牛乳				728	26.2	
		焼豚チャーハン	焼豚	長葱 人参 グリンピース	米 麦 ごま油	オイスターソース			
		手作りキムチ春巻き	豚肉	白菜キムチ もやし	春雨 ごま油 春巻きの皮 でん粉 小麦粉 揚げ油				
		中華風玉子スープ	卵	長葱 コーン 小松菜 えのき茸 きくらげ	ごま油 でんぷん	ガラボン(豚骨)			
29	金	★牛乳	★牛乳				910	31.0	
		さつまいご飯			米 もち米 さつまい 揚げ油 ごま	だし(昆布)			
		さんまの立田揚げ	さんまの立田揚げ		揚げ油				
		葱ぬた 豚汁	かまぼこ わかめ	長葱	三温糖 ごま	西京味噌 辛子			
★お月見団子	豚肉 豆腐	大根 人参 長葱	こんにゃく サラダ油	白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)					
回数	※「その他」に含まれる次の食品は、記載を省略しています。							平均	
20	食塩 しょう油 しょうゆ 穀物酢 本みりん 料理酒(清酒・赤ワイン・白ワイン) 強化米 ※ ★のマークがついているものは、個包装されています。							796	29.4

27日は、1・2年生の給食はありません。給食試食会を実施します。

28・29日は、1年生の給食はありません。