



令和3年

# 9月の給食だより

高浜市立南中学校

「野菜のある食事を毎日食べよう」「感謝の気持ちで食べよう」

今月の目標 「食事の時間を大切にしよう」

日・曜日	献立名	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に材料になる(黄)		エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類		
2月	主食	クロワッサン				クロワッサン		825	
	汁物	たっぷり野菜のコーンポタージュ		鶏もも肉	生クリーム 牛乳	人参 枝豆	玉葱 とうもろこし		バター
	主菜	ホキのクリスピーフライ		ホキ(白身魚)					油
	副菜	フルーツとゼリーのカクテル				ナタデココ ハイナップル 黄桃 りんごジュース	ゼリー(りんご・いちご)		
	その他	牛乳			牛乳				
3月	主食	ごはん					白米	895	
	汁物	冬瓜とじゃが芋の豚汁		豚もも肉 油揚げ 米みそ		人参	玉葱 冬瓜(とうがん) 白ねぎ しょうが にんにく		じゃがいも
	主菜	豆腐ハンバーグの和風オニオンソース		鶏ひき肉 豆腐			玉葱 大根 にんにく すだち		砂糖
	副菜	きゅうりとマカロニのゴママヨサラダ					とうもろこし きゅうり		油 ごま油
	その他	牛乳			牛乳		マカロニ 砂糖		ごま ノンエッグ マヨネーズ
6月	よくかんで食べよう!		かみかみ献立						
	主食	ごはん					白米	817	
	汁物	夏野菜と鶏肉のごま味噌汁		油揚げ 鶏もも肉 豆乳 豆みそ 米みそ こうじみそ		南瓜 人参	キャベツ エリンギ 玉葱 白ねぎ		ねりごま
	主菜	鯖と大豆のさっぱり揚げ		鯖(まぐろ) 大豆			レモン		砂糖
	副菜	夏野菜のひじきサラダ			ひじき		きゅうり とうもろこし		油
その他	牛乳			牛乳		砂糖	ノンエッグ マヨネーズ		
7月	主食	麦ご飯					押し麦 白米	810	
	煮物	夏野菜カレー		鶏もも肉 豆乳		南瓜 人参 トマト	玉葱 なす スッキーニ にんにく		油 バター
	主菜	ポイルウインナー (2本)		ウインナー					
	副菜	人参とコーンのガーリックソテー				人参 パセリ	とうもろこし にんにく		オリーブオイル ノンエッグ マヨネーズ
	その他	牛乳			牛乳				
8月	主食	ごはん					白米	746	
	汁物	根菜と三つ葉の赤だし		油揚げ 絹ごし豆腐 豆みそ 米みそ		人参 みつば	玉葱 大根		じゃがいも
	主菜	豚肉と野菜のスタミナ炒め		豚もも肉 米みそ		人参 ビーマン ハフリカ	にんにく しょうが キャベツ 玉葱		ごま油
	副菜	豚肉と野菜のスタミナ炒め		豚もも肉 米みそ					砂糖 でんぷん
	その他	牛乳 蒲郡みかんのミニゼリー			牛乳				ごま油
9月	主食	たっぷり野菜のちゃんぽん風ラーメン					中華麺	766	
	汁物	中華麺							
	汁物	たっぷり野菜のちゃんぽん風スープ		豚ばら肉 はんぺん		人参	玉葱 キャベツ きくらげ 白ねぎ とうもろこし しょうが にんにく		
	主菜	鶏ささみの梅紫蘇フライ		鶏ささみ肉		しそ	楠		パン粉
	副菜	青梗菜と筍の中華風おなか和え		油揚げ かつお節		チンゲンサイ 人参	キャベツ たけのこ にんにく しょうが		油
10月	主食	ごはん					白米	749	
	煮物	卵と春雨の鶏団子野菜スープ		鶏ひき肉 卵		人参 ねぎ	玉葱 はくさい きくらげ しょうが		春雨 でんぷん
	主菜	えびしゅうまい (3個)		えび 魚のすり身					小麦粉 砂糖
	副菜	豚肉とズッキーニの中華炒め		豚もも肉 米みそ		人参	たけのこ しょうが にんにく スッキーニ		砂糖 でんぷん
	その他	牛乳			牛乳				ごま油
13月	主食	ごはん					白米	748	
	汁物	白味噌ちゃんこ		鶏もも肉 油揚げ 米みそ		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ もやし えのき 干し椎茸 にんにく		マロニー
	主菜	イカフライのレモン醤油		いか			レモン		パン粉 砂糖
	副菜	きゅうりと切干大根のごまゆかり和え				赤しそ	きゅうり 切干大根		油
	その他	牛乳			牛乳				ごま
14月	主食	ごはん					白米	747	
	汁物	キムチと卵のピリ辛味噌鍋		卵 生揚げ 米みそ		人参 ねぎ	玉葱 白菜 キムチ漬け 干し椎茸 にんにく		マロニー でんぷん
	主菜	彩り野菜と豚肉のチャプチェ		豚もも肉		ほうれん草 人参 ハフリカ	にんにく しょうが		春雨 はちみつ
	副菜	彩り野菜と豚肉のチャプチェ		豚もも肉			玉葱 もやし		砂糖 でんぷん
	その他	牛乳			牛乳				油
15月	主食	ごはん					白米	837	
	汁物	ミートボールと野菜のスープカレー		豚ひき肉 鶏ひき肉		南瓜 人参	玉葱 キャベツ		オリーブオイル
	主菜	チキンカツのバーベキューソース		鶏むね肉			りんご いちじく		パン粉 砂糖
	副菜	ひじきと枝豆の和風マヨサラダ		米みそ かつお節	ひじき	人参 枝豆	とうもろこし		ごま
	その他	牛乳			牛乳		砂糖		ノンエッグ マヨネーズ

日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に材料になる(黄)		1献立 (kcal)
	主食	汁物	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類	
16 木	主食	ミルクロールパン					ロールパン		792
	汁物	彩り野菜のトマトスープパスタ	ベーコン 豚ひき肉		南瓜 人参 パセリ トマト	とうもろこし 玉葱 キャベツ セロリ にんにく	マカロニ 砂糖	オリーブオイル	
	主菜	あじフリッター (2個)	鱈(あじ)	あおさ			小麦粉	油	
	副菜	カルピスフルーツヨーグルト		ヨーグルト 生クリーム		黄桃 バイナップル ナタデココ	ゼリー (ゆんご・いちご) 練乳		
その他	牛乳 ブルーベリージャム		牛乳			ブルーベリー ジャム			
17 金	主食	ごはん					白米		769
	汁物	冬瓜と鶏団子の和風オニオンスープ	油揚げ 鶏ひき肉 絹ごし豆腐		人参 ねぎ	玉葱 冬瓜(とうがん) 白ねぎ しょうが にんにく			
	主菜	鯖の銀紙焼	鯖(さば) 豆みそ				砂糖		
	副菜	牛蒡とベーコンのきんぴら	ベーコン		人参	ごぼう 枝豆 にんにく		オリーブオイル ごま	
その他	牛乳		牛乳						
『中秋の名月』にちなんだ献立です。 コロックには、お月見のお供え物として使用される「里芋」が使われています。									
21 火	主食	わかめごはん		わかめ			白米		768
	汁物	塩ちゃんこ	豚もも肉 油揚げ		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ もやし えのき 干し椎茸 にんにく	マロニー		
	主菜	里芋コロック		鶏ひき肉			里芋 パン粉	油	
	副菜	きゅうりと切干大根の和風コールスロー	米みそ かつお節		人参	きゅうり 切干大根 とうもろこし	砂糖	ごま ノンエッグ マヨネーズ	
その他	牛乳		牛乳						
21日と22日の献立は「まごわやさしい献立」									
22 水	主食	ごはん					白米		750
	煮物	ピリ辛鶏じゃが	鶏もも肉 はんぺん 米みそ		人参 いんげん	玉葱 白ねぎ 干し椎茸 にんにく	じゃがいも 砂糖	ごま油	
	主菜	厚焼き卵	卵						
	副菜	キャベツときゅうりの香りおかが和え	かつお節		人参	キャベツ きゅうり しょうが	砂糖	ごま ごま油	
その他	牛乳 味付けのり		牛乳 味付けのり						
24 金	主食	ごはん					白米		806
	煮物	和風ポークハヤシ	豚ばら肉 豆乳 豆みそ	生クリーム	人参 トマト	玉葱 ぶなしめじ マッシュルーム	じゃがいも		
	主菜	えびとコーンのガーリックマヨソテー	えび		人参 パセリ	ともろこし にんにく しょうが		マヨネーズ オリーブオイル	
	その他	牛乳 ミニゼリー		牛乳			ミニゼリー		
27 月	主食	ごはん					白米		880
	汁物	夏野菜とベーコンの洋風味噌汁	ベーコン 豆乳 豆みそ 米みそ こうじみそ		南瓜	とうもろこし キャベツ 玉葱 スッキーニ ねぎ		オリーブオイル	
	主菜	ちくわの石垣揚げ・磯辺揚げ (1本ずつ)	竹輪	あおさ			小麦粉 上新粉 でんぷん	黒ごま 油	
	副菜	ほうれん草のアーモンド和え	きな粉 米みそ		ほうれん草 人参	切干大根 しょうが	砂糖	アーモンド	
その他	牛乳 焼きプリンタルト		牛乳			タルト			
28 火	主食	金芽玄米ごはん					金芽玄米 白米		828
	煮物	とろとろ玉葱カレー	牛もも肉 豆乳		人参	玉葱 にんにく		油	
	主菜	ミートボール (2個)	鶏肉 豚肉			玉葱	パン粉	ごま油	
	副菜	枝豆とポテトのバジルマヨサラダ			枝豆 人参	キャベツ にんにく	じゃがいも 砂糖	オリーブオイル ノンエッグ マヨネーズ	
その他	牛乳		牛乳						
29 水	主食	たっぷり野菜の鶏塩ラーメン							746
	汁物	中華麺					中華麺		
	主菜	たっぷり野菜の鶏塩ラーメンスープ	鶏もも肉		人参	もやし 玉葱 キャベツ きくらげ 白ねぎ とうもろこし しょうが にんにく			
	副菜	白身魚と甘藷の中華香味ソース	ホキ(白身魚)		枝豆	しょうが レモン	薩摩芋 砂糖	油 ごま油	
その他	牛乳 洋梨ミニゼリー		牛乳			ミニゼリー			
30 木	体育大会 (弁当)								
1 金	体育大会予備日 (弁当)								

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります

予定給食回数：18回

### 今月の旬の食材



枝豆・とうもろこし・バイナップル・黄桃・冬瓜(とうがん)  
すだち・トマト・きゅうり・南瓜・なす・スクッキーニ・ピーマン  
パプリカ・しそ・梅・赤しそ・いちじく・里芋(後半)