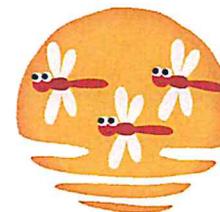
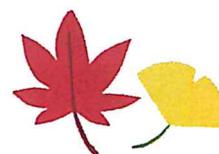


月	火	水	木	金
		26 パン 牛乳 ベーコン煮 野菜の盛り合わせ エクレア	27 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華の酢の物 冷凍みかん	28 ごはん 牛乳 豆あじのから揚げ いそ煮 なすと油揚げのみそ汁
31 ハンバーガー 牛乳 かぼちゃのポタージュ 日向夏ゼリー	1 ごはん 牛乳 回鍋肉 ワンタンスープ 冷凍パイ	2 ぶっかけうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 大豆とわかめの酢の物	3 季節の料理 ごはん 牛乳 若鶏のピリ辛焼き 切干大根の中華炒め とうがんスープ	4 キーマカレー 牛乳 野菜のマリネ ブルーヨーグルト
7 パン 牛乳 ボイルウインナー ザワークラウト ジャーマンポテト ビーンズスープ	8 ごはん 牛乳 さわらの香味焼き もやしのからしあえ 豆腐のみそ汁 ひじきふりかけ	9 ミートサンド 牛乳 野菜スープ ぶどうゼリー	10 韓国料理 ビビンバ 牛乳 わかめスープ 冷凍みかん	11 沖縄の郷土料理 ごはん 牛乳 豆腐チャンプルー 豚肉の甘辛 昆布の酢の物
14 イタリア料理 パン 牛乳 あじのトマトソースかけ 粉ふきいも 野菜スープ	15 玄米入りごはん 牛乳 がらえびのカリッとあえ こまつな大豆あえ かぼちゃのみそ汁	16 パン 牛乳 なすとじゃがいもの ミートソース焼き レタススープ ブルーベリージャム	17 ごはん 牛乳 いりどり 丸干し にしきあえ	18 季節の果物 ごはん 牛乳 豚肉のプルコギ キムチスープ マスカット
21 敬老の日 	22 秋分の日 	23 オープンサンド 牛乳 フライドポテト コンソメスープ	24 季節の果物 ごはん 牛乳 マーボーなす 中華の酢の物 ピオーネ	25 ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじき入り酢の物 なすのみそ汁
28 スパゲッティミートソース 牛乳 寒天サラダ 角チーズ	29 季節の料理 なすのみそ豚丼 牛乳 きびなごのから揚げ 野菜のレモン酢あえ	30 ソーイブレッド 牛乳 さけのオニオンソースかけ フレンチサラダ ミネストラスープ		

献立によせて

まだまだ残暑が厳しい季節です。体調を崩さないよう、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを見直しましょう。

給食では、ピオーネやマスカットなどの旬の果物や、なすなどの地場産物を使用する予定です。夏の疲れから食欲が落ちやすくなるので、香辛料を使った料理も多く取り入れています。



~ピオーネ~

ピオーネは、巨峰を品種改良したぶどうで、岡山県が全国に先がけて、種をなくす技術開発をして栽培しました。大粒で糖度が高く、甘い果汁がたっぷりで食べやすい種なしぶどうです。

ピオーネの濃い紫色は、ポリフェノールの一つである抗酸化物質アントシアニンからできており、血管を健康に保つ作用が期待されています。また、糖度が高いので、夏の疲れた体にも優しく、速やかに回復してくれます。

~マスカット~

マスカットの正式名称は「マスカット・オブ・アレキサンドリア」です。

岡山で栽培が始まったのは明治19年。今では岡山を代表する果物となり、栽培面積、生産量ともに全国の9割以上のシェアをほこっています。

マスカットの栽培はとても手間がかかり、手作業で何度も粒を調整して房を作り上げます。また、マスカット本来の味・香りを最大限に引き出すために、あえて種を残す栽培方法をとっています。



予定献立表

味野中学校

令和2年8月9日

味野中学校

日付	献立名	エネルギーのもとなる コッペパン サラダ油 ジャがいも 上白糖 エクレア	体をつくるものとなる 牛乳 ベーコン 豚肉も	食品の主なたらき 牛乳 ベーコン 豚肉もミンチ	体の調子を整えるものとなる にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン 冷凍	その他 食塩 こしょう白 ビューレー ケチャップ ウスターソース スープ ストック 水 ゴマドレッシング 10g	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
26 (水)	パン 牛乳 野菜の盛り合わせ エクレア	コッペパン サラダ油 ジャがいも 上白糖 エクレア	牛乳 ベーコン 豚肉も	牛乳 ベーコン 豚肉もミンチ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン 冷凍	食塩 こしょう白 ビューレー ケチャップ ウスターソース スープ ストック 水 ゴマドレッシング 10g	828 31.4
27 (木)	牛乳 マーボー豆腐 中華の酢の物 冷やし中華	精白米 サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	牛乳 豆腐 牛肉ミンチ 豚肉もミンチ	牛乳 豆腐 牛肉ミンチ 豚肉もミンチ	にんにく にんにく 乾いたけのこ たまねぎ ねぎ たけのこのこ ゆでキャベツ りよくとろもやし 冷凍みかん	オイスターソース 赤みそ しょうゆ トウバンジャン 洋からし 粉 酢	723 27.2
28 (金)	牛乳 豆あじの空揚げ いそ煮 なすと油揚げのみそ汁	精白米 油 つきこんにやく 上白糖 ごま油	牛乳 豆腐 牛乳 ちくわ 卵 青のり粉 だいず 塩蔵わかめ しらす 干し小	牛乳 豆腐 牛乳 ちくわ 卵 青のり粉 だいず 塩蔵わかめ しらす 干し小	にんにく ごぼう 冷凍さやいんげん なす たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 しょうゆ みりん 酒 煮干し (だし) 中みそ 赤みそ 水	738 28.7
31 (月)	牛乳 かぼちゃのポタージュ 日向夏ゼリー	コッペパン サラダ油 ジャがいも	牛乳 ベーコン 調整豆乳	牛乳 ベーコン 調整豆乳	キャベツ たまねぎ かぼちゃ ベーコン 冷凍 パセリ 日向夏ゼリー	ハンバーグ 冷凍 カレールー 粉 ケチャップソース 小袋 食塩 こしょう白 チキンブイヨン	781 29.4
1 (火)	ごはん 牛乳 炒め物(回鍋肉) ワンタンスープ 冷やし中華	精白米 ごま油 上白糖 でん粉 ワンタンメン	牛乳 豚肉も ベーコン	牛乳 豚肉も ベーコン	にんにく キャベツ たまねぎ にんにく 青ピーマン 白ねぎ チンゲンサイ はくさい りよくとろもやし ねぎ 冷凍ハイナツプル	酒 赤みそ テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン 食塩 こしょう白 チキンブイヨン スープストック 水	709 25.9
2 (水)	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 大豆とわかめの酢の物	精白米 学校給食用うどん 小麦粉 油 上白糖 ごま油	もみのり 個袋 牛乳 ちくわ 卵 青のり粉 だいず 塩蔵わかめ しらす 干し小	もみのり 個袋 牛乳 ちくわ 卵 青のり粉 だいず 塩蔵わかめ しらす 干し小	たまねぎ しょうがが ねぎ にんにく こまつな	しょうゆ みりん 削りぶし(だし) だし昆布 水 酢	781 28.9
3 (木)	ごはん 牛乳 若鶏のピリ辛焼き 切り干し大根の中華炒め とろろかき揚げ	精白米 上白糖 サラダ油 上白糖	牛乳 鶏肉もミンチ カツ用 豚肉も	牛乳 鶏肉もミンチ カツ用 豚肉も	切り干し大根 にんにく 青ピーマン ねぎ 冬瓜 たまねぎ えのきたけ きくらげ	しょうゆ みりん トウバンジャン 食塩 こしょう白 一味 チキン スープ 水	720 27.9
4 (金)	牛乳 野菜のマリネ ブルーベリーヨーグルト	精白米 サラダ油 上白糖	豚肉もミンチ 牛肉ミンチ 大豆ひき肉 牛乳 ロース/ラム 干切り ヨーグルト(鉄強化)	豚肉もミンチ 牛肉ミンチ 大豆ひき肉 牛乳 ロース/ラム 干切り ヨーグルト(鉄強化)	しょうがが にんにく にんにく たまねぎ なす 青ピーマン キャベツ きゅうり	ケチャップ カレールー 赤ワイン ウスターソース カレールー ターメリック ガラムマサラ ローリエ しょうゆ 食塩 こしょう白 酢	794 28.7
7 (月)	パン 牛乳 ポイルワインナー ザワークラウト ジャーマンポテト ピザ	コッペパン 上白糖 ジャがいも オリーブ油 サラダ油	牛乳 荒びきウインナー ベーコン 若鶏肉も きざみ 冷凍手芷豆	牛乳 荒びきウインナー ベーコン 若鶏肉も きざみ 冷凍手芷豆	キャベツ レッドキャベツ たまねぎ レタス にんにく パセリ	ケチャップ&粒マスタード 食塩 ワインビネガー 酢 ローリエ こしょう 黒粉 こしょう白 チキンブイヨン スープストック しょうゆ 水	811 30.3
8 (火)	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き もやしのからしあえ 豆腐のみそ汁 だし巻き卵	精白米 上白糖	牛乳 さわら 豆腐 塩蔵わかめ ひじきふりかけ	牛乳 さわら 豆腐 塩蔵わかめ ひじきふりかけ	ねぎ しょうがが こまつな りよくとろもやし にんにく 切干しだいこん たまねぎ えのきたけ	しょうゆ みりん 酒 洋からし 粉 酢 煮干し(だし) 中みそ 白みそ 水	717 32
9 (水)	牛乳 野菜スープ ぶどうゼリー	コッペパン サラダ油 パン粉 ぶどうゼリー	牛乳ミンチ 豚肉もミンチ 大豆ひき肉 牛乳 ベーコン	牛乳ミンチ 豚肉もミンチ 大豆ひき肉 牛乳 ベーコン	にんにく たまねぎ 青ピーマン 冷凍	ハンパシウウ ケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう白 しょうゆ チキンブイヨン スープストック 水	729 27
10 (木)	牛乳 わかめスープ 冷凍みかん	精白米 ごま油 上白糖	牛乳もも細切り 牛乳 豆腐 塩蔵わかめ	牛乳もも細切り 牛乳 豆腐 塩蔵わかめ	にんにく チンゲンサイ りよくとろもやし せんまい 水 煮 しょうがが にんにく たまねぎ たけのこ ゆで ねぎ 冷凍みかん	酒 しょうゆ 赤みそ トウバンジャン しょうゆ みりん 酢 チキンブイヨン スープストック 食塩 こしょう白 水	703 26.1
11 (金)	ごはん 牛乳 豆腐チャンプルー 豚肉の甘辛 豚肉の酢の物	精白米 ごま油 上白糖	牛乳 焼き豚 豆腐 豚肉もも角切り 刻み昆布	牛乳 焼き豚 豆腐 豚肉もも角切り 刻み昆布	たまねぎ りよくとろもやし にんにく ねぎ しょうゆ	食塩 こしょう白 しょうゆ 中みそ みりん 水 酢	839 34.4
14 (月)	牛乳 あじのトマトソースかけ 粉ふきいも 野菜スープ	コッペパン 小麦粉 オリーブ油 ジャがいも	牛乳 あじ 切身 ベーコン	牛乳 あじ 切身 ベーコン	ダイズマト たまねぎ 青ピーマン にんにく にんにく キャベツ ホールコーン 冷凍 パセリ	食塩 こしょう白 しょうゆ チキンブイヨン スープストック 水	732 33.7
15 (火)	玄米入りごはん 牛乳 がらえびのかりとあえ 小松菜の大豆あえ かぼちゃのみそ汁	アルファ一化玄米 精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 えびの空揚げ だいずダイズ油揚げ 塩蔵わかめ	牛乳 えびの空揚げ だいずダイズ油揚げ 塩蔵わかめ	キャベツ こまつな りよくとろもやし かぼちゃ にんにく たまねぎ ねぎ	しょうゆ みりん 煮干し(だし) 赤みそ 中みそ 水	713 27.1
16 (水)	牛乳 レタススープ ブルーベリーゼム	コッペパン ジャがいも サラダ油	牛乳 牛肉ミンチ 豚肉もミンチ 大豆ひき肉 ミツクスチース ベーコン 冷凍手芷豆	牛乳 牛肉ミンチ 豚肉もミンチ 大豆ひき肉 ミツクスチース ベーコン 冷凍手芷豆	なす たまねぎ 青ピーマン にんにく しょうがが にんにく レタス パセリ フルベリーの ジャム	食塩 こしょう白 赤ワイン ケチャップ ウスターソース ハヤシルー チキンブイヨン スープストック しょうゆ	791 30.9
17 (木)	ごはん 牛乳 いりどり 丸干し にんじん	精白米 サラダ油 こんにやく じゃがいも 上白糖	牛乳 鶏肉 むね きざみ ちくわ うるめいわし (丸干し) しらす干し 小	牛乳 鶏肉 むね きざみ ちくわ うるめいわし (丸干し) しらす干し 小	にんにく ごぼう 乾いたけのこ 冷凍 さやいんげん しょうがが こまつな ホールコーン 冷凍 りよくとろもやし	しょうゆ みりん	696 30.9
18 (金)	牛乳 豚肉のブルコギ キムチスープ オリーブサンド	精白米 サラダ油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉ローズカツ用 ベーコン 豆腐	牛乳 豚肉ローズカツ用 ベーコン 豆腐	にんにく キャベツ 白ねぎ たまねぎ にんにく しょうがが りよくとろもやし はくさい キムチ チンゲンサイ マスカット	しょうゆ みりん チキンブイヨン スープストック 食塩 こしょう白 水	738 25.4
23 (水)	牛乳 フライドポテト コンソメスープ	牛乳 サラダ油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉ローズカツ用 ベーコン	牛乳 豚肉ローズカツ用 ベーコン	キャベツ たまねぎ にんにく レタス セロリー パセリ	マヨネーズ小袋 食塩 チキンブイヨン こしょう白 しょうゆ スープストック	826 30.6
24 (木)	ごはん 牛乳 マーボーなす 中華の酢の物 冷やし中華	精白米 油 サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	牛乳 ミンチ 豚肉もミンチ 牛乳 サラダ用 糸菜天 塩蔵きわかめ 角チース	牛乳 ミンチ 豚肉もミンチ 牛乳 サラダ用 糸菜天 塩蔵きわかめ 角チース	なす 乾いたけのこ たけのこ ゆで にんにく たまねぎ ねぎ チンゲンサイ りよくとろもやし きくらげ ピオーネ	トウバンジャン オイスターソース しょうゆ 赤みそ 酢 洋からし 粉	752 26.3
25 (金)	牛乳 さばの塩焼き ひじき入り酢の物 なすのみそ汁	精白米 上白糖	牛乳 さば しらす干し 小 ひじき 豆腐 油揚げ	牛乳 さば しらす干し 小 ひじき 豆腐 油揚げ	キャベツ にんにく たまねぎ なす	食塩 しょうゆ 酢 中みそ 赤みそ 煮干し(だし) 水	746 31.8
28 (月)	牛乳 スナバタツチミートソース 寒天サラダ 角チース	ソフトめん サラダ油	牛乳 ミンチ 豚肉もミンチ 牛乳 サラダ用 糸菜天 塩蔵きわかめ 角チース	牛乳 ミンチ 豚肉もミンチ 牛乳 サラダ用 糸菜天 塩蔵きわかめ 角チース	にんにく にんにく たまねぎ グリッピース 冷凍 ダイズマト きゅうり りよくとろもやし	ケチャップ ビューレー チミグラスソース ハヤシルー ウスターソース 食塩 こしょう白 赤ワイン ローリエ ンオイルドレッシング	791 34
29 (火)	牛乳 なすのみそ豚丼 きびなごの空揚げ 野菜のレモン酢あえ	精白米 ごま油 上白糖 でん粉 油	豚肉もも 牛乳 きびなごの空揚げ 塩蔵わかめ しらす干し 小	豚肉もも 牛乳 きびなごの空揚げ 塩蔵わかめ しらす干し 小	にんにく しょうがが なす たまねぎ ねぎ しょうゆ にんにく 青ピーマン 白ねぎ きゅうり レモン	食塩 しょうゆ 酢 中みそ 赤みそ 煮干し(だし) 水	754 29.6
30 (水)	ソーイブレッド 牛乳 さけのオニオンソースかけ フレッシュサラダ フレッシュサラダ ミネストラスープ	ソーイブレッド 上白糖 サラダ油 シェルマカロニ	牛乳 さけ ベーコン	牛乳 さけ ベーコン	たまねぎ レモン パセリ キャベツ きゅうり にんにく ホールコーン 冷凍 セロリー マッシュルーム トルト ダイズマト にんにく	食塩 こしょう白 しょうゆ 白ワイン 酢 フレンチドレッシング チキンブイヨン スープストック 水	730 36.8

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります