

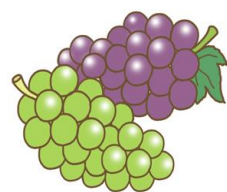
令和4年 8・9月献立予定表 倉敷市立下津井中学校



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、ままかり、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減退しやすい時季なので、香辛料を使った料理も取り入れています。



紹介献立 なすの豚みそ丼

材料 (4人分)	作り方
ごはん	適量
なす	160g
豚肉スライス	120g
たまねぎ	80g
にんじん	60g
ピーマン	1個
しいたけ	1枚
白ねぎ	1/3本
サラダ油	適量
みそ	50g
砂糖	大さじ1・1/2
水	100g

① なすは5mmくらいの輪切り
またはいちょう切り, たまねぎ, にんじんは薄切り, ピーマンは角切り, しいたけ・白ねぎは細切りにする。

② 鍋にサラダ油を入れて, 豚肉と①の材料を炒める。

③ みそ, 砂糖, 水を混ぜ合わせて, ②に入れる。野菜に火が通り味がしみ込むまで煮る。

④ ごはんを皿に盛り付けて, ③をかけると出来上がり。

月	火	水	木	金
8/29 なすのカレーライス 牛乳 野菜の盛り合わせ フルーツムース	30 ごはん 牛乳 若鶏の唐揚げ キャベツの炒め煮 豆腐のみそ汁	31 ハンバーガー 牛乳 豆腐とマカロニのスープ 冷凍みかん	9/1 ごはん 牛乳 さわらの薬味ソース 金平っ酢 えのきたけのみそ汁	2 ごはん 牛乳 八宝菜 揚げしゅうまい もやし中華あえ
5 ぶっかけうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 小松菜とじゃこの炒め煮	6 ごはん 牛乳 マーボーなす 春雨サラダ 日向夏ゼリー	7 パン 牛乳 あじのトマトソースかけ マッシュポテト 冬瓜スープ	8 ビビンバ 牛乳 わかめスープ 冷凍みかん	9 ごはん 牛乳 さけの香りみそかけ 炊き合わせ とろろ昆布のすまし汁 月見団子
12 ごはん 牛乳 肉じゃが 焼きししゃも 大豆の酢の物	13 ごはん 牛乳 肉団子の甘酢煮 豆腐スープ いそわかめふりかけ	14 黒糖パン 牛乳 若鶏のエスニック焼き フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ	15 玄米入りごはん 牛乳 いかのかりん揚げ 切り干し大根の煮物 油揚げのみそ汁	16 なすのみそ豚丼 牛乳 きゅうりの酢の物 冷凍パイ
19 敬老の日 	20 キーマカレー 牛乳 ひじき入りサラダ マスカット	21 ドッグサンド 牛乳 レタススープ ヨーグルト	22 ごはん 牛乳 ままかりの酢漬け 小松菜のおひたし かぼちゃのみそ汁	23 秋分の日 
26 和風ソーススパゲッティ 牛乳 キャベツサラダ	27 ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 豆腐チャンプル 昆布の酢の物	28 パン 牛乳 なすとじゃがいもの ミートソース焼き もち麦入りスープ オレンジ	29 ごはん 牛乳 豚肉のプルコギ キムチスープ ピオーネ	30 ごはん 牛乳 さばの塩焼き 千草あえ かきたま汁
—9月の倉敷市内産物— きゅうり・トマト なす・しょうが りょくとうもやし	8月の栄養価 エネルギー 768kcal たんぱく質 28.7g	9月の栄養価 エネルギー 739kcal たんぱく質 31.3g	特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば)を使用していない献立の日(飲用牛乳を除く) :8月30日, 9月1, 6, 8, 12, 13, 15, 16, 22, 27, 29日	