



いよいよ2学期が始まりました。体の調子はいかがでしょうか？早寝・早起き・朝ご飯を心がけ、生活リズムを整えましょう。また、季節の変わり目で気温差のある日が続きそうですが、体に気をつけて毎日元気に過ごしましょう。



氷川中学校 文責：馬場

8.9月の注目食材

毎月19日は食育の日
「ふるさとくまさんデー」
※9月は16日(木)にします。



8月26日(月) 梨

氷川町で採れた梨です。様々な種類がありますが、26日は「秋月」が届く予定です。



9月16日(木) 栗

氷川町で採れた栗です。今回は油揚げ等と一緒に混ぜご飯にします。



献立名	材料			エネルギー タンパク質	有・無		
	主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		1年	2年	3年
8/26 木 麦ごはん 牛乳 チキンカレー コールスローサラダ 梨	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	鶏肉 牛乳	玉葱 にんにく 枝豆 人参 生姜 キャベツ 胡瓜 梨	892 25.5	○	○	○
27 金 丸パン 牛乳 トマトのスープ 白身魚のフライ タルタルソース グリーンサラダ	パン 砂糖 油 マヨネーズ	ベーコン ホキ 卵	人参 玉葱 しめじ トマト 胡瓜 キャベツ パセリ	848 31.4	○	○	○
30 月 冷やし中華 牛乳 ぎょうざ なすのピリ辛	中華めん ごま油 ごま 砂糖 油	焼豚 ぎょうざ 大豆 豚挽肉	キャベツ 胡瓜 もやし コーン 人参 トマト 茄子 生姜	787 29.9	○	○	○
31 火 麦ごはん 牛乳 みそけんちん汁 千草焼き 茎ワカメのきんぴら	米 麦 じゃがいも 油 こんにゃく 砂糖 ごま	鶏肉 豆腐 味噌 卵 天ぷら 茎わかめ (いりこだし)	人参 ごぼう こまつな 玉葱	801 29.2	○	○	○
9/1 水 豚キムチ丼 牛乳 ワンタンスープ 中華サラダ	米 麦 ごま油 砂糖 ワンタン	豚肉 赤味噌 かまぼこ ハム	生姜 にんにく 葱 人参 キムチ 玉葱 葱 もやし キャベツ 胡瓜 コーン	801 29.1	○	○	○
2 木 麦ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 魚のにんにくソースかけ オクラのおかかあえ	米 麦 油 片栗粉 砂糖 ごま	豆腐 かまぼこ わかめ かつお節 赤魚 (かつお昆布だし)	人参 えのき 葱 にんにく オクラ もやし	805 29.4	○	○	○
3 金 食パン 牛乳 春雨スープ タンドリーチキン ツナサラダ	パン 砂糖 春雨 油 マヨネーズ	かまぼこ 鶏肉 ヨーグルト ツナ	人参 玉葱 葱 生姜 キャベツ 胡瓜	797 35.0	○	○	○
6 月 ミルクパン 牛乳 ミネストローネ ささみフライ じゃこサラダ	パン マカロニ じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖	ベーコン 鶏肉 卵 ちりめん	人参 玉葱 キャベツ トマト パセリ にんにく 胡瓜	875 39.2	○	○	○
7 火 麦ごはん 牛乳 マーボーなす パンサンデー 杏仁豆腐	米 麦 砂糖 ごま油 油 でんぷん 春雨 ごま	豆腐 豚挽肉 大豆 赤味噌 ハム	茄子 葱 玉葱 人参 干し椎茸 たけのこ 生姜 にんにく 胡瓜 コーン	812 30.6	○	○	○
8 水 麦ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 魚のかば焼き ごまネーズ和え	米 麦 油 砂糖 マヨネーズ ごま	豆腐 油揚げ 味噌 いわし (いりこだし)	しめじ 葱 生姜 人参 キャベツ 胡瓜	838 30.1	○	○	○

献立名	材料			エネルギー タンパク質	有・無		
	主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		1年	2年	3年
9 木 麦ごはん 牛乳 ピリッと肉じゃが 酢の物 はんぺんのチーズ焼き	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 油 ごま	豚肉 天ぷら 油揚げ 赤味噌 はんぺん チーズ わかめ	人参 玉葱 にんにく 生姜 胡瓜 キャベツ	826 32.8	○	○	○
10 金 手作りナン 牛乳 野菜スープ キーマカレー フルーツヨーグルト	強力粉 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	ヨーグルト ベーコン 豚肉 大豆	人参 玉葱 キャベツ えのき パセリ ピーマン にんにく 生姜 りんご みかん パイン もも	824 32.4	○	○	○
13 月 お茶パン 牛乳 冷やしうどん オクラのみそマヨ焼き	砂糖 バター ホームケーキミックス うどん麺 ごま油 マヨネーズ	卵 ハム 油揚げ 味噌 (かつお昆布だし)	もやし 干し椎茸 胡瓜 人参 オクラ	785 24.6	○	○	○
14 火 麦ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 魚の塩こうじ焼き こくらい	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	油揚げ 味噌 ホキ 豚肉 (いりこだし)	しめじ 葱 茄子 にがうり かぼちゃ 人参	808 30.1	○	○	○
15 水 タコライス 牛乳 海藻スープ フルーツ白玉	米 麦 油 ごま油 白玉粉 砂糖	牛肉 豚肉 大豆 かまぼこ 海藻	玉葱 にんにく 人参 レタス トマト 葱 みかん もも パイン	843 26.6	○	○	○
16 木 栗ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 ちくわのねぎマヨ焼き おかかあえ	米 麦 栗 砂糖 油 マヨネーズ	油揚げ 鶏肉 豆腐 ちくわ かまぼこ わかめ かつお節 (かつお昆布だし)	しめじ れんこん 葱 人参 もやし 胡瓜 えのき	801 29.6	○	○	○
17 金 コッペパン 牛乳 マカロニスープ スコッチエッグ ビーンズサラダ	パン 砂糖 マカロニ 油 小麦粉 パン粉	牛肉 豚肉 卵 ハム ミックスビーンズ	玉葱 しめじ 人参 パセリ キャベツ 胡瓜	855 34.7	○	○	○
21 火 そぼろ丼 牛乳 すまし汁 切干大根のあえもの 月見団子	米 麦 油 砂糖 小麦粉 白玉粉	鶏肉 豆腐 卵 かまぼこ わかめ ツナ きな粉 (かつお昆布だし)	生姜 いんげん 人参 えのきたけ 葱 切干し大根 キャベツ きゅうり	899 37.2	○	○	○
22 水 麦ごはん 牛乳 ハヤシライス コーンサラダ ぶどうゼリー	米 麦 じゃがいも 油 マヨネーズ 砂糖	牛肉	にんにく しょうが 人参 玉葱 しめじ トマト キャベツ きゅうり コーン ぶどう	884 22.6	○	○	○
24 金 ガーリックトースト 牛乳 スパゲティナポリタン 甘夏サラダ	パン バター スパゲティ麺 油 砂糖	ハム	にんにく パセリ 玉葱 人参 しめじ ピーマン トマト 甘夏 キャベツ 胡瓜	899 27.1	○	○	○
27 月 ツナトースト 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ	パン ごま マヨネーズ じゃがいも 砂糖 油	ツナ 大豆 豚肉	玉葱 にんにく パセリ 枝豆 しめじ トマト 人参 キャベツ 胡瓜 コーン	837 34.7	○	○	○
28 火 麦ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 豆腐の変わり揚げ ひじきの炒り煮	米 麦 じゃがいも パン粉 でんぷん 油 砂糖	油揚げ 味噌 豆腐 たら 卵 大豆 ひじき (いりこだし)	キャベツ ねぎ 玉葱 人参 枝豆	816 32.5	○	○	○
29 水 麦ごはん 牛乳 白玉汁 鮭のみそマヨ焼き ごま和え	米 麦 白玉粉 ごま マヨネーズ 砂糖	竹輪 豆腐 鮭 味噌 (かつお昆布だし)	葱 青のり 干し椎茸 人参 もやし 胡瓜	804 32.0	○	○	○
30 木 チキンライス 牛乳 ラビオリスープ ごぼうサラダ	米 麦 油 ラビオリ	鶏肉	玉葱 コーン パセリ ピーマン にんにく 人参 もやし ごぼう キャベツ 胡瓜	809 24.6	○	○	○

献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。