

8～9月献立予定表

平成29年度

鶴城中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	材 料		
					血や肉になるもの	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える
29	火	食パン		焼きそば 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 むきえび	パン 油 ごま油 砂糖	たまねぎ キャベツ もやし にはら きくらげ 杏仁寒天 みかん 桃 カクテルゼリー バインアップル
30	水	はちみつ レモントースト		ミネストローネ ナッツサラダ	牛乳 ベーコン チーズ	パン マーガリン 砂糖 じゃがいも マカロニ はちみつ ナッツ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ピーマン トマト レモン
31	木	夏野菜カレー		海藻のサラダ らっきょう	牛乳 豚肉 ハム 海藻サラダ わかめ	米・麦 じゃがいも 小麦粉 バター 油	たまねぎ かぼちゃ なす キャベツ きゅうり らっきょう
1	金	黄粉揚げパン		もずくかきたま汁 ツナサラダ ぶどう	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 ツナ 海藻サラダ もずく	パン 黒砂糖 砂糖 きな粉 でんぶん 油	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ ぶどう ねぎ
4	月	麦ごはん		トマト入り肉じゃが 昆布ともやしのナムル ふりかけ	牛乳 豚肉 こんぶ あげ かつお	米・麦 じゃがいも 砂糖 ごま油 油 ごま	たまねぎ にんじん にんにく トマト もやし
5	火	かきあげどんぶり		すまし汁(つみれ) 酢みそ和え	牛乳 しらす 卵 かつお つみれ わかめ イカ ひじき	米・麦 さつまいも 砂糖 ごま 小麦粉	いんげん にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ しょうが えのきたけ キャベツ きゅうり
6	水	食パン		ジュリアンスープ 魚のマヨネーズ焼 マゼドアンサラダ	牛乳 豚肉 ハム ホキ	パン 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ もやし コーン パセリ きゅうり
7	木	麦ごはん		マーボードウ パンサンデー	牛乳 豆腐 豚肉 ソフトビーンズ ハム	米・麦 ごま油 砂糖 でんぶん 緑豆春雨 ごま	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり
8	金	玄米パン		ズッキーニの カレースパゲティ 甘夏サラダ	牛乳 ベーコン 豚肉	玄米パン バター 砂糖 パスタめん 油 オリーブ油	ズッキーニ たまねぎ にんじん ピーマン しめじ マッシュルーム 甘夏みかん缶 きゅうり レタス
11	月	麦ごはん		豚キムチ わかめスープ 冷ややっこ	牛乳 豚肉 ベーコン わかめ 卵 豆腐	米・麦 油	キムチ もやし にんじん しめじ たまねぎ えのきたけ にはら
12	火	麦ごはん		かぼちゃのうま煮 アーモンド和え	牛乳 あげ 鶏肉 ちくわ	米・麦 こんにやく 砂糖 アーモンド 油	かぼちゃ たまねぎ にんじん いんげん しいたけ キャベツ きゅうり ほうれん草 コーン
14	木	麦ごはん		なすのみそ汁 いわしの揚げ煮 ごま酢和え	牛乳 豆腐 あげ わかめ いりこ いわし	米・麦 油 砂糖 小麦粉 でんぶん ごま	なす ねぎ きゅうり にんじん キャベツ
15	金	米粉パン		冷やし中華 シューマイ 果物(梨)	牛乳 豚肉 ハム 卵 シューマイ	米粉パン 中華麺 油 ごま油 砂糖	しいたけ きゅうり もやし なし にんじん
19	火	栗と黒豆のご飯		つぼん汁 ししゃもフリッター 梅かつお和え	牛乳 大豆 豆腐 子持ちししゃも かつお	米 むし栗 さといも 砂糖 こんにやく 油	にんじん だいこん ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ ほうれん草 うめ ごぼう
20	水	ミルクパン		ウィンナーと野菜のスープ ハムエッグ 枝豆	牛乳 ハム 卵 カクテルウィンナー	じゃがいも 油	たまねぎ 白菜 にんじん 大根 枝豆
21	木	麦ごはん		モロヘイヤスープ 魚の黄金焼き 切り干し大根サラダ	牛乳 豆腐 卵 ハム こんぶ メルルーサ チーズ	米・麦 パン粉 でんぶん 砂糖 ごま ごま油	モロヘイヤ たまねぎ ねぎ えのきたけ にんじん 大根 パセリ コーン きゅうり キャベツ
22	金	ココアパン		ポークピンス フレンチサラダ	牛乳 豚肉 チーズ 大豆	ココアパン じゃがいも オリーブ油 油 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン きゅうり えだまめ
25	月	麦ごはん		大豆の五目煮 パプリカサラダ みかんゼリー	牛乳 ちくわ 鶏肉 大豆 ハム	米・麦 砂糖 じゃがいも オリーブ油 こんにやく 油	にんじん ごぼう きゅうり えだまめ キャベツ ピーマン レンコン みかんゼリー
26	火	ゴーヤチャーハン		わかめスープ 春巻き コーンサラダ	牛乳 卵 豚肉 春巻 ベーコン わかめ ツナ	米・麦 油	にんじん ながり しょうが たまねぎ ねぎ えのきたけ コーン きゅうり キャベツ
27	水	食パン		タイピーエン レバーの大豆がらめ ミニトマト・ブルーベリージャム	牛乳 豚肉 いか かまぼこ 若鶏肝 いり大豆	パン 緑豆春雨 油 でんぶん 砂糖 ごま油	白菜 たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ しょうが トマト ブルーベリージャム ねぎ
28	木	麦ごはん		豚汁 焼き魚 ポイルキャベツ	牛乳 豚肉 あげ 豆腐 さば	米・麦 こんにやく さといも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ
29	金	食パン		トマトとレタスのスープ アスパラのキッシュ	牛乳 ウィンナー 卵 ベーコン チーズ 生クリーム	パン じゃがいも	トマト たまねぎ にんじん アスパラガス レタス パセリ

●献立は都合により変更になる旨もあります

★早寝・挨拶・朝ごはんんで元気に学校生活を送りましょう～!

みなさんは、早寝・早起をして朝ごはんを食べていますか?
栄養のバランスの良い朝ごはんをとることは、体力・集中力・学力能力にも大きく影響がありま
す。毎日の生活習慣を早直して、朝から元気にスタートできるように早寝・挨拶・朝ごはんを

●今月の(9/19)ふるさとくまさんデーは人吉・球磨の味で

熊本県の栗生産高は全国2位です。それを支えているのが山鹿市や
栗だと言われています。また「つぼん汁」は人吉地方の郷土食で、もともと