

【B】

| 実施日  | 献立       |     |    | 主に体の組織をつくる食品群  | 主に体の調子を整える食品群                | 主にエネルギーとなる食品群                           | エネルギー (Kcal)         | たんぱく質 (g) |      |
|------|----------|-----|----|--|------------------------------|---|----------------------|-----------|------|
|      | 主食       | 飲み物 | 献立 |  |                              |   |                      |           |      |
| 24 木 | 麦ご飯250g  | 牛乳  | B  | ハヤシライス・ツナといんげんの炒め物・パイン缶                                    | 牛乳、豚肉 スキムミルク ツナ              | 玉ねぎ、人参、いんげん マッシュルーム、コーン パイン             | 麦ご飯 じゃがいも バター        | 867       | 29.3 |
| 25 金 | 米飯230g   | 牛乳  | B  | せん切り汁・ハンバーグ・ゆで野菜（ブロッコリー、人参）・焙煎ごまドレッシング                     | 牛乳、ひじき 油揚げ ハンバーグ             | 白菜、長ねぎ、切り干し大根 玉ねぎ、キャベツ ブロッコリー、人参        | 米飯 ドレッシング            | 723       | 25.9 |
| 28 月 | 米飯230g   | 牛乳  | B  | あさりのみそ汁・きんぴら肉団子（2個）・ゆで野菜（ほうれん草、人参）・和風ごまドレッシング              | 牛乳、あさり、豆腐 きんぴら肉団子            | 人参、長ねぎ、ほうれん草                            | 米飯、ドレッシング            | 664       | 26.7 |
| 29 火 | りんごパン    | 牛乳  | B  | コンソメスープ・豆腐入りチキンハンバーグ・ペンネアラビアータ                             | 牛乳、鶏肉、ベーコン 豆腐入りチキンハンバーグ      | 玉ねぎ、人参、もやし キャベツ、長ねぎ、パセリ なす、トマト、にんにく     | りんごパン マカロニ サラダ油      | 869       | 33.5 |
| 30 水 | 米飯230g   | 牛乳  | B  | さつま汁・ほっけ塩焼き・★治部煮   | 牛乳、豚肉 ほっけ塩焼き、鶏肉              | ごぼう、人参、長ねぎ 竹の子、ほうれん草 干しいたけ              | 米飯、さつまいも (こんにやく) 板ふ  | 746       | 35.4 |
| 31 木 | 米飯230g   | 牛乳  | B  | 坦々スープ・チキンメンチカツ・ホイコーロー                                      | 牛乳、豚ひき肉 チキンメンチカツ、豚肉          | もやし、メンマ、人参、長ねぎ にんにく、しょうが、キャベツ ビーマン、パプリカ | 米飯、ねりごま、ごま油 サラダ油     | 803       | 31.8 |
| 1 金  | 米飯250g   | 牛乳  | B  | 豚丼・野菜入りかまぼこ・黄桃入り杏仁   | 牛乳、豚肉、高野豆腐 野菜入りかまぼこ          | 玉ねぎ、干しいたけ 人参、枝豆、しょうが 黄桃                 | 米飯 (こんにやく) 杏仁豆腐      | 821       | 31.7 |
| 4 月  | 米飯230g   | 牛乳  | B  | たこボール入りすまし汁・チキン竜田揚げケチャップ煮・豚肉ともやしの炒め物                       | 牛乳、たこボール 豆腐、チキン竜田揚げケチャップ煮、豚肉 | ほうれん草、人参 長ねぎ、もやし                        | 米飯                   | 729       | 29.6 |
| 5 火  | 雪人参パン    | 牛乳  | B  | かぼちゃポターージュ・チキンフィレオ・ゆで野菜（いんげん、人参）・シーザードレッシング                | 牛乳、ベーコン スキムミルク、粉チーズ チキンフィレオ  | 玉ねぎ、パセリ、いんげん 人参、かぼちゃ                    | 雪人参パン ドレッシング         | 745       | 33.1 |
| 6 水  | 米飯230g   | 牛乳  | B  | 春雨スープ・厚焼き卵・チンジャオロースー                                       | 牛乳、鶏肉 厚焼き卵、豚肉                | もやし、人参、長ねぎ にんにく、しょうが、竹の子 ビーマン、パプリカ      | 米飯、春雨 ごま油            | 686       | 27.2 |
| 7 木  | 米飯230g   | 牛乳  | B  | けんちん汁・さばみそ煮・ひじきの炒め物  | 牛乳、鶏肉、豆腐 さばみそ煮、ひじき さつま揚げ     | 大根、人参、ごぼう                               | 米飯、ごま油 サラダ油          | 749       | 31.7 |
| 8 金  | 麦ご飯250g  | 牛乳  | B  | ポークカレー・ビーンズサラダ（キャベツ、ミックスビーンズ）・和風乳化ドレッシング・マンゴー缶             | 牛乳、豚肉、粉チーズ ミックスビーンズ          | 玉ねぎ、人参 キャベツ、マンゴー                        | 麦ご飯 じゃがいも ドレッシング     | 850       | 25.6 |
| 11 月 | 米飯230g   | 牛乳  | B  | 五目中華スープ・棒ギョウザ・チャブチエ  | 牛乳、なると、豆腐 棒ギョウザ、豚ひき肉         | 玉ねぎ、人参、にら、玉ねぎ 竹の子、ビーマン、パプリカ にんにく        | 米飯、ごま油、春雨 ごま         | 731       | 23.4 |
| 12 火 | ニューコッペパン | 牛乳  | B  | クラムチャウダー・ツナオムレツ・ゆで野菜（いんげん、コーン）・マヨネーズ                       | 牛乳、あさり、鶏肉 粉チーズ、ツナオムレツ        | にんにく、しめじ、玉ねぎ 人参、パセリ、いんげん コーン            | ニューコッペパン じゃがいも マヨネーズ | 899       | 36.2 |
| 13 水 | 米飯230g   | 牛乳  | B  | いももち汁・●にしん照り煮・野菜とさつま揚げの炒め物                                 | 牛乳、鶏肉 にしん照り煮 さつま揚げ           | 人参、長ねぎ、ごぼう キャベツ、玉ねぎ ビーマン、パプリカ           | 米飯、いももち              | 705       | 30.0 |
| 14 木 | 米飯230g   | 牛乳  | B  | 厚揚げと小松菜のみそ汁・つくねハンバーグ・ゆで野菜（カリフラワー、人参）・サウザンアイランドドレッシング       | 牛乳、厚揚げ つくねハンバーグ              | 小松菜、長ねぎ、カリフラワー 人参                       | 米飯、板ふ ドレッシング         | 719       | 27.5 |
| 15 金 | 米飯250g   | 牛乳  | B  | マーボー丼・五目野菜の肉団子・パイン入りマスカットゼリー                               | 牛乳、豆腐、豚ひき肉 五目野菜の肉団子          | 長ねぎ、キャベツ、人参 にんにく、しょうが、パイン               | 米飯、ごま油 カットゼリー        | 826       | 29.2 |
| 20 水 | 米飯230g   | 牛乳  | B  | キムチスープ・小籠包・こんにやくとメンマの炒め物                                   | 牛乳、豚肉、豆腐 小籠包                 | 白菜キムチ、人参、にら 玉ねぎ、メンマ                     | 米飯、ごま油 (こんにやく)       | 711       | 26.5 |
| 21 木 | 米飯230g   | 牛乳  | B  | なめこ汁・あじフライ・ゆで野菜（ほうれん草、もやし）・しょうゆ                            | 牛乳、豆腐、油揚げ あじフライ              | なめこ、長ねぎ ほうれん草、もやし                       | 米飯、サラダ油              | 726       | 29.1 |
| 26 火 | 食パン      | 牛乳  | B  | ミネストローネ・プレーンオムレツ・アスパラとベーコンの炒め物・りんごジャム                      | 牛乳、ウインナー 大豆、プレーンオムレツ ベーコン    | 玉ねぎ、大根、人参、トマト にんにく、パセリ アスパラガス           | 食パン バター りんごジャム       | 703       | 30.1 |
| 27 水 | 米飯230g   | 牛乳  | B  | サンラータン・チキン照り焼き・なすのみそ辛炒め                                    | 牛乳、鶏肉、豆腐 チキン照り焼き 豚ひき肉        | 竹の子、人参、玉ねぎ きくらげ、なす、にら                   | 米飯、ごま油 春雨            | 732       | 27.0 |
| 28 木 | 米飯230g   | 牛乳  | B  | ピリ辛みそスープ・クリスピーチキン・莖わかめサラダ（莖わかめ、きゅうり）・中華ドレッシング              | 牛乳、豚肉、豆腐 クリスピーチキン 莖わかめ       | 切り干し大根、白菜キムチ にら、にんにく、きゅうり 人参            | 米飯 ドレッシング            | 693       | 26.2 |
| 29 金 | 米飯230g   | 牛乳  | B  | ワンタンスープ・県産ポークハンバーグ・ゆで野菜（小松菜、人参）・ノンオイル青じそドレッシング・●十五夜ゼリー（学配） | 牛乳、鶏肉 ポークハンバーグ               | もやし、玉ねぎ、竹の子 小松菜、人参                      | 米飯、ワンタン、ごま油 十五夜ゼリー   | 697       | 30.1 |




献立は都合により変わることがあります。

教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、6月から9月までの間、麺類の提供を休止しています。生徒並びに保護者の皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。

※ 「十五夜ゼリー」のカラ容器・ふた・紙スプーンは、ひとまとめにしてセンターに返してください。


（牛乳のストローやふりかけなどの小袋を混ぜないこと）

◎ 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている生徒は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>8月31日（木）<br/>野菜の日</p> <p>8月31日は野菜の日です。「野菜のことをもっと知って欲しい」「野菜と食べて欲しい」という思いで語呂合わせから制定した記念日です。まだまだ暑い日が続きます。野菜をたっぷり食べて暑い日々を乗り切りましょう。</p>  | <p>9月13日（水）<br/>●にしん</p> <p>にしんには神経の興奮状態を鎮めたり骨や歯を強化するカルシウムや、糖質・脂質・たんぱく質をスムーズにエネルギーに変換する働きのあるビタミンB群の他、将来の骨粗鬆症に役立つビタミンDや味覚形成に関わる亜鉛などの栄養が含まれています。たくさんの栄養が詰まっているにしんをおいしくいただきます。</p>  | <p>9月29日（金）<br/>●十五夜ゼリー</p> <p>「十五夜」とは、満月に当たる旧暦の毎月15日のことです。月を鑑賞しながらその年の収穫などに感謝をする日本の伝統行事であり、「中秋の名月」とも呼ばれています。十五夜にお供えするスキヤキや団子は穀物の収穫に感謝する意味が込められています。今年の十五夜は9月29日です。当日は十五夜にちなみ、「十五夜ゼリー」がついています。</p>  |
|---|---|--|

じぶに  
30日（水）★治部煮(石川県発祥の料理)

石川県に伝わる郷土料理の一つです。主に鴨肉や金沢の特産品である「すだれ麩」、しいたけなどと季節の野菜を煮込んだもので、みりんや酒、醤油、砂糖で味付けされます。鴨肉にはたっぷりと小麦粉をまぶしている場合が多く、全体的にとろみがあるのが特徴です。給食では、鴨肉の代わりに鶏肉、すだれ麩の代わりに板麩が使われています。









| 実施日        | 献立名 | 特定原材料(表示義務)                                  |    |    |    |   |     |       |     |    |     |      |         |    |    |     |    |    | 特定原材料に準ずる(表示の奨励) |    |    |     |    |      |    | その他  |    |     |      |    |    |     |    |     |    |    |     |     |                           |  |    |                                 |                    |   |           |                    |                                     |            |            |                  |
|------------|-----|--|----|----|----|---|-----|-------|-----|----|-----|------|---------|----|----|-----|----|----|------------------|----|----|-----|----|------|----|------|----|-----|------|----|----|-----|----|-----|----|----|-----|-----|---------------------------|--|----|---------------------------------|--------------------|---|-----------|--------------------|-------------------------------------|------------|------------|------------------|
|            |     | えび   | かに | 小麦 | そば | 卵 | 落花生 | アーモンド | あわび | いか | いくら | オレイン | カシューナッツ | 牛乳 | 牛肉 | くるみ | ごま | さけ | さば               | 大豆 | 鶏肉 | バナナ | 豚肉 | まつたけ | もも | やまいも | 長芋 | りんご | ゼラチン | 魚卵 | たこ | トマト | 里芋 | よもぎ | 魚類 | 貝類 | 果物類 | 種実類 |                           |  |    |                                 |                    |   |           |                    |                                     |            |            |                  |
| 21日<br>(木) | B   | 米飯   |    |    | ○  | ○ | ○   |       |     |    |     |      |         |    |    | ○   | ○  | ○  | ○                | ○  | ○  | ○   |    |      |    |      |    |     |      |    |    |     |    |     |    |    |     |     |                           |  |    |                                 |                    |   |           |                    |                                     |            |            |                  |
|            |     | 牛乳   |    |    |    |   | ●   |       |     |    |     |      |         |    |    |     |    |    |                  |    |    |     |    |      |    |      |    |     |      |    |    |     |    |     |    |    |     |     |                           |  |    |                                 |                    |   |           |                    |                                     |            |            |                  |
|            |     | なめこ汁   |    |    | ○  | ○ |     |       |     |    |     |      |         |    |    |     |    |    | ○                | ○  | ●  |     |    |      |    |      |    | ○   | ○    |    |    |     |    |     |    |    |     |     | 焼成カルシウム(鰯、鯉)、かつおふし、かつおのふし |  |    |                                 |                    |   |           |                    |                                     |            |            |                  |
|            |     | あじフライ  |    |    | ●  | ○ | ○   |       |     |    |     |      |         |    |    |     |    |    | ○                | ○  | ●  |     |    |      |    |      |    |     |      |    |    |     |    |     |    |    |     |     |                           |  | あじ |                                 |                    |   |           |                    |                                     |            |            |                  |
|            |     | ゆで野菜(ほうれん草、もやし)<br>しょうゆ                      |    |    |    |   |     |       |     |    |     |      |         |    |    |     |    |    |                  |    |    |     |    |      |    |      |    |     |      |    |    |     |    |     |    |    |     |     |                           |  |    |                                 |                    |   |           |                    |                                     |            |            |                  |
| 26日<br>(火) | B   | 食パン  | ○  | ○  | ●  | ○ | ○   |       |     |    |     | ○    | ○       | ○  | ○  | ○   | ○  | ○  | ○                | ○  | ○  | ○   | ○  |      |    |      |    |     |      |    |    |     |    |     |    |    |     |     |                           |  |    |                                 |                    |   |           |                    |                                     |            |            |                  |
|            |     | 牛乳   |    |    |    |   | ●   |       |     |    |     |      |         |    |    |     |    |    |                  |    |    |     |    |      |    |      |    |     |      |    |    |     |    |     |    |    |     |     |                           |  |    |                                 |                    |   |           |                    |                                     |            |            |                  |
|            |     | ミネストローネ                                      | ○  | ○  | ●  |   |     |       |     |    |     |      |         | ○  |    |     |    |    |                  | ●  | ●  | ●   |    |      |    |      |    |     | ●    |    |    |     |    |     |    |    |     |     |                           |  |    | かつおだし                           |                    |   | りんご酢(りんご) |                    |                                     |            |            |                  |
|            |     | プレーンオムレツ<br>アスパラとベーコンの炒め物<br>りんごジャム          |    |    | ●  | ○ | ○   |       |     |    |     |      |         |    |    |     | ○  |    |                  |    | ●  | ●   | ●  |      |    |      |    |     | ●    |    |    |     |    |     |    |    |     |     |                           |  |    |                                 | りんご                |   |           |                    |                                     |            |            |                  |
| 27日<br>(水) | B   | 米飯   |    |    | ○  | ○ |     |       |     |    |     |      |         |    |    |     | ○  | ○  | ○                | ○  | ○  | ○   |    |      |    |      |    | ○   | ○    |    |    |     |    |     |    |    |     |     |                           |  |    |                                 |                    |   |           |                    |                                     |            |            |                  |
|            |     | 牛乳   |    |    |    |   | ●   |       |     |    |     |      |         |    |    |     |    |    |                  |    |    |     |    |      |    |      |    |     |      |    |    |     |    |     |    |    |     |     |                           |  |    |                                 |                    |   |           |                    |                                     |            |            |                  |
|            |     | サンラータン                                       |    |    | ●  |   |     |       |     |    |     |      |         |    | ○  |     | ●  |    |                  | ●  | ●  | ●   |    | ●    |    |      |    |     | ●    | ●  |    |     |    |     |    |    |     |     |                           |  |    | 焼成カルシウム(鰯、鯉)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら) |                    |   | りんご果汁     | 食用植物油脂(ごま)、食用ごま油   |                                     |            |            |                  |
|            |     | チキン照り焼き<br>なすのみそ炒め                           |    |    | ●  |   |     |       |     |    |     | ○    | ○       |    |    | ○   |    | ○  |                  | ○  | ○  | ○   |    |      |    |      |    |     | ○    |    |    |     |    |     |    |    |     |     |                           |  |    |                                 | 魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら) | オイスターソース                                |           |                    | 食用植物油脂(ごま)                          |            |            |                  |
| 28日<br>(木) | B   | 米飯   |    |    | ○  | ○ |     |       |     |    |     |      |         |    |    |     | ○  | ○  | ○                | ○  | ○  | ○   |    |      |    |      |    | ○   | ○    |    |    |     |    |     |    |    |     |     |                           |  |    |                                 |                    |   |           |                    |                                     |            |            |                  |
|            |     | 牛乳   |    |    |    |   | ●   |       |     |    |     |      |         |    |    |     |    |    |                  |    |    |     |    |      |    |      |    |     |      |    |    |     |    |     |    |    |     |     |                           |  |    |                                 |                    |   |           |                    |                                     |            |            |                  |
|            |     | ピリ辛みそスープ                                     |    |    | ●  |   |     |       |     |    |     |      |         |    | ○  |     | ●  | ●  | ●                | ●  | ●  | ●   |    | ●    |    |      |    | ●   | ●    |    |    |     |    |     |    |    |     |     |                           |  |    |                                 |                    | 焼成カルシウム(鰯、鯉)、かつお節エキス、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら) |           |                    | りんご                                 | 食用植物油脂(ごま) |            |                  |
|            |     | クリスピーチキン<br>茎わかめサラダ(茎わかめ、きゅうり)<br>中華ドレッシング   |    |    | ●  |   | ●   |       |     |    |     |      |         |    |    |     |    |    |                  |    | ●  | ●   |    |      |    |      |    |     |      |    |    |     |    |     |    |    |     |     |                           |  |    |                                 |                    |   | かつお節エキス   |                    |                                     |            | 食用植物油脂(ごま) |                  |
| 29日<br>(金) | B   | 米飯   |    |    | ○  | ○ |     |       |     |    |     |      |         |    |    |     | ○  | ○  | ○                | ○  | ○  | ○   |    |      |    |      |    | ○   | ○    |    |    |     |    |     |    |    |     |     |                           |  |    |                                 |                    |   |           |                    |                                     |            |            |                  |
|            |     | 牛乳   |    |    |    |   | ●   |       |     |    |     |      |         |    |    |     |    |    |                  |    |    |     |    |      |    |      |    |     |      |    |    |     |    |     |    |    |     |     |                           |  |    |                                 |                    |   |           |                    |                                     |            |            |                  |
|            |     | ワンタンスープ                                      |    |    | ●  |   |     |       |     |    |     |      |         |    | ○  |     | ●  |    |                  | ●  | ●  | ●   |    |      |    |      |    | ●   |      |    |    |     |    |     |    |    |     |     |                           |  |    |                                 |                    |   |           | 魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら) | オイスターソース                            |            |            | 食用植物油脂(ごま)、食用ごま油 |
|            |     | 県産ポークハンバーグ<br>ゆで野菜(小松菜、人参)<br>ノンオイル青じそドレッシング |    |    | ●  |   |     |       |     |    |     |      |         |    |    |     |    |    |                  |    |    | ●   | ●  |      |    |      |    |     |      |    |    |     |    |     |    |    |     |     |                           |  |    |                                 |                    |   |           |                    |                                     |            |            |                  |
|            |     | 十五夜ゼリー(学配)                                   |    |    | ○  | ○ |     |       |     |    |     |      |         | ●  |    |     |    |    |                  |    |    |     |    |      |    |      |    |     |      |    |    |     |    |     |    |    |     |     |                           |  |    |                                 |                    |   |           |                    | みかん果汁(濃縮還元)、ブルーベリー果汁(濃縮還元)、香料(オレンジ) |            |            |                  |