

9月 給食献立表

今月の目標・・・正しい姿勢で食べよう

西条市立東予東中学校

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる			調味料
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
2	火		ナン					ナン			800 32.8
			キーマカレー	牛肉 豚肉 大豆 ひよこまめ		にんじん 青ピーマン トマト	玉葱 なす にんにく		油	カレールウ こしょう カレー粉	
			じゃがいものソテー	ベーコン			玉葱 コーン	じゃがいも	油	鶏だし 塩 こしょう	
			フルーツポンチ				パイナップル もも みかん	白玉団子			
3	水		ご飯					米			784 33.6
			鮭のから揚げ	しらすけ			しょうが	かたくり粉	油	しょうゆ 酒	
			カシューナッツ和え			チンゲンツァイ	キャベツ	砂糖	カシューナッツ	しょうゆ みりん	
			豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう だいこん 玉葱 東京ねぎ	じゃがいも		煮干し	
4	木		さつまいもパン					さつまいもパン			797 35.9
			おからミートローフ	鶏ミンチ 豚肉 豆腐 おから たまご	ひじき		玉葱 ごぼう	パン粉 砂糖		塩 こしょう 赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース	
			ピーンズサラダ	ミックスビーンズ ロースハム		ブロッコリー	きゅうり えだまめ			青じそドレッシング	
			コンソメスープ	豚肉		にんじん パセリ	玉葱 セロリー		油	コンソメ 塩 こしょう	
			ぶどう				ぶどう				
5	金		ご飯					米			830 27.7
			小いわしの梅の香揚げ		小いわしの 梅の香揚げ				油		
			しそ和え			ゆかり	キャベツ きゅうり			しょうゆ	
			じゃがいものそぼろ煮	鶏ミンチ 大豆		にんじん いんげん	玉葱	じゃがいも 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん	
			みかんジュース				みかんジュース				
8	月		麦ごはん					米 麦			826 37.9
			さばの香味焼き	さば		葉ねぎ	しょうが		ごま ごま油	しょうゆ みりん	
			おかか和え	花かつお		こまつな	キャベツ	砂糖		しょうゆ	
			親子丼	鶏肉 かまぼこ たまご 高野豆腐 かつお節		にんじん	玉葱 椎茸 グリーンピース	砂糖 かたくり粉		みりん しょうゆ しょうゆ 酒	
9	火		コッペパン					パン			794 34.3
			鶏肉のガーリックパン粉焼き	鶏肉		パセリ		パン粉	バター	塩 こしょう ガーリックパウダー	
			カラフルソテー	ベーコン		青ピーマン 赤ピーマン	キャベツ とうもろこし	砂糖	油	塩 しょうゆ	
			肉団子のトマトスープ	ミートボール		チンゲンツァイ トマト	玉葱 エリンギ	じゃがいも		塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ コンソメ	
			ヨーグルト		ヨーグルト						
10	水		ご飯					米			799 27.7
			太刀魚の唐揚げ	たちうお					油		
			かみかみあえ	さきいか			キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	酒 米酢 しょうゆ	
			さつま汁	厚揚げ 麦みそ		にんじん 葉ねぎ	玉葱 ごぼう	さつまいも		煮干し	
11	木		米粉パン					米粉パン			819 36.9
			アツ盛りのなすピザ	豚肉 みそ	チーズ	赤ピーマン	玉葱 なす	麦 砂糖	油	塩 こしょう トマトケチャップ しょうゆ	
			昆布サラダ		昆布		きゅうり もやし キャベツ レモン	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう	
			いんげん豆のスープ	ベーコン 白いんげんペースト	牛乳	にんじん パセリ	玉葱	じゃがいも		クリームポタージュ 塩 こしょう	
12	金		ご飯					米			787 28.4
			チキンチキンれんこん	鶏肉			しょうが れんこん えだまめ	かたくり粉 砂糖	油 ごま	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん	
			粉ふき芋		青のり			じゃがいも		塩 こしょう	
			きのこのすまし汁	豆腐 かつお節	昆布	にんじん 葉ねぎ	なめこ えのきたけ ぶなしめじ はくさい			しょうゆ みりん	
			味付けのり		味付けのり						
16	火		キムチチャーハン	豚肉		葉ねぎ	はくさいキムチ 玉葱 にんにく	米	油	中華だし しょうゆ こしょう	788 26.6
			焼きぎょうざ	ぎょうざ							
			ナムル				キャベツ きゅうり だいずもやし		ごま ごま油	しょうゆ 塩	
			ワンタンスープ	肉入りワンタン たまご		葉ねぎ にんじん	玉葱	かたくり粉		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし	
17	水		ご飯					米			769 34.7
			魚の南蛮漬け	すずき		にんじん	玉葱	かたくり粉 砂糖	油	塩 こしょう 米酢 しょうゆ みりん	
			ピーかまもやしの三色炒め	かまぼこ		青ピーマン	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ	
			冬瓜スープ	豚肉 うずら卵		こまつな	とうがん きくらげ しょうが	じゃがいも	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 鶏だし	

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		調味料
18	木		セルフ中国保定市友好バーガー								776 33.9
			（バーガーパン）					パン			
			牛肉の甘辛炒め	牛肉 みそ			玉葱	砂糖	油	おろししょうが トウバンジャン しょうゆ コーラ	
			中華コーンスープ	たまご		にんじん チンゲンサイ	コーン きくらげ コーンクリーム 玉葱	かたくり粉		塩 こしょう しょうゆ コンソメ	
			果物（なし）				なし				
19	金		ご飯					米			758 30.1
			えびつくね	すりみ 豆腐 えび たまご		葉ねぎ	玉葱 きくらげ		油	酒	
			梅おかかあえ	花かつお		こまつな	キャベツ かんぴょう うめ		ごま	しょうゆ	
			沢煮わん	豚肉 油揚げ かつお節	昆布	にんじん 葉ねぎ	たけのこ 椎茸 もやし			塩 しょうゆ	
22	月		ご飯					米			830 27.3
			なすとひき肉のフライ	豚肉 大豆			なす しょうが	かたくり粉 天ぷら粉 パン粉	油	しょうゆ 酒	
			ベーコンと野菜のソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし		油	塩 こしょう	
			磯煮	大豆 鶏肉 竹輪	ひじき	にんじん いんげん		じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 煮干し	
24	水		ご飯					米			752 31.7
			鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉			にんにく			おろししょうが 塩こうじ 酒	
			ブロッコリーの塩茹で			ブロッコリー				塩	
			豆腐の中華煮	豆腐 豚肉		にんじん いんげん	にんにく 玉葱 椎茸 たけのこ	かたくり粉	油 ごま油	塩 こしょう しょうゆ みりん コンソメ	
25	木		（減量）減塩パン					パン			831 32.3
			かに玉のあんかけ	たまご かにかま	牛乳	葉ねぎ	玉葱	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 中華だし 酒 みりん	
			フレンチサラダ				キャベツ きゅうり 黄ピーマン		オリーブ油	穀物酢 塩 こしょう	
			ビーフン炒め	豚肉		にんじん なら	しょうが 玉葱 たけのこ きくらげ	ビーフン	油 ごま油	塩 こしょう しょうゆ	
			みかんジュース				ポンジュース				
26	金		ご飯					米			778 31.9
			ささみチーズ春巻き	若鶏ささ身	チーズ			春巻きの皮	油	塩 酒 しょうゆ	
			小松菜の塩ナムル			こまつな	キャベツ		ごま ごま油	ガーリックパウダー 中華だし 塩 こしょう	
			みそ汁	厚揚げ 麦みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	玉葱 ぶなしめじ	じゃがいも		煮干し	
29	月		ご飯					米			766 26.7
			さんまの塩焼き	さんま							
			ひじきの甘酢あえ		ひじき		キャベツ きゅうり	砂糖		米酢 塩 しょうゆ	
			切干大根のうま煮	油揚げ 竹輪		にんじん さやいんげん	切干大根	じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ みりん 煮干し	

西条市と中国保定市の友好都市締結について

平成6年9月21日は、西条市と中国の保定市（ほていし）が友好都市になった日です。西条市では、昭和56年市制施行40周年記念行事の一環として、日中友好西条市少年合唱訪中団が保定市を訪問して以来、文化、経済、医療、行政等各方面で交流を続け、保定市技術研修生の受け入れを契機に平成6年同市と友好都市関係を提携しました。それを記念して今月の給食には、保定市の「ロバ肉バーガー」をアレンジした「保定市友好バーガー」が登場しています。野菜とお肉、マヨネーズをパンにはさんで食べます。

日本では、馬の肉を食べることがありますが、中国では、ロバの肉を食べるそうです。「ロバ肉バーガー」は保定市でソウルフードとして食べられているそうです。給食では、牛肉を使って再現してみました。

9月 旬の食材

★ぶどう ★なす ★里芋 ★さんま ★冬瓜 ★梨

今月の給食に登場しています。献立表を見て確認してみましょう。

今月の予定

9/1 (月) 始業式
9/15 (月) 敬老の日
9/23 (火) 秋分の日
9/30 (火) 新人戦 (給食なし)