

日 (曜)	主食	牛乳	副食・デザート	加リー (kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ (g)	食 品 名 と そ の は た ら き			献立や食品のメッセージ
					黄(熱や力になる)	赤(血・肉・骨になる)	緑(体の調子をととのえる)	
1 (火)	やきうどん	牛乳	ジャーマンポテト ヨーグルト	631 30.1	うどん(コ) じゃがいも あぶら オリーブあぶら	牛乳 ぶたにく さつまあげ かつおぶし ヨーグルト(チ) あおのり ポークウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ パセリ にんにく	さつま揚げは別名、「揚げ半」とも言われています。イトヨリダイやスケソウタラなどの魚のすり身を油で揚げたものですが、鹿児島の名物なので一般的には「さつま揚げ」と呼ばれています。
2 (水)	わかめ ごはん	牛乳	とりこくとレバーの あげに そうめんじる	750 30.4	こめ むぎ さとう こめこ でんぶん あぶら ごま そうめん(コ)	牛乳 ぶたレバー とりこく わかめ ちくわ	しょうが さやいんげん たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ	「そうめん」は、非常に消化が良く、すぐにエネルギーに変わるため、暑い季節や変わりやすい天候でバテやすい時期にぴったりの食材です。のど越しも良く、食べやすいですね。
3 (木)	ツイストパン	牛乳	ラトウユ しらすのサラダ ぶどう	701 22.3	ﾊﾝﾍﾞ(さとう ﾍﾞｰﾀｰ(ﾁ)) あぶら さとう ﾍﾞｺﾅﾅあぶら	牛乳 ベーコン しらすぼし	なす かぼちゃ トマト たまねぎ しょうが にんじん きゅうり ぶどう にんにく さやいんげん キャベツ	今日のぶどうは、地元浅原の「折本観光ぶどう園」で栽培された「ふじみのり」という種類のぶどうです。大粒で甘くて、とてもジューシーです。大きいものはピンポン玉くらいの大きさにもなるそうです。
4 (金)	むぎごはん	牛乳	さばのかんこくふうやき こまつなと だいののおひたし とうがんじる	706 34.1	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	牛乳 さば だいの わかめ かつおぶし とうふ	にんにく こまつな とうがん しめじ たまねぎ にんじん ねぎ	とうがんを漢字で書くと、冬の瓜と書きます。夏にできる野菜なのに「冬」という漢字が使われているのは、とうがんは切らずに丸ごと暗いところに保存しておく、冬まで保存ができるからです。体の熱を逃がしてくれるので、夏バテを防ぐのにぴったりの野菜です。
7 (月)	むぎごはん	牛乳	マーボーどうふ ナムル	714 31.1	こめ むぎ さとう でんぶん ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とうふ みそ しらすぼし	ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが もやし こまつな	豆腐は大豆から作られていますが、昔ながらの豆腐屋さんでは豆腐一丁(400g)に使われる大豆は、木綿豆腐で約350粒ほど使われています。豆腐には大豆のおいしさと栄養がぎゅっと凝縮されていますので、しっかりと食べましょう。
8 (火)	スパゲティ ナポリタン	牛乳	かみかみサラダ なし	678 25.5	ｽﾊﾟɢᴇᴛɪ(ｺ) オリーブあぶら さとう アーモンド ベコバナあぶら	牛乳 ベーコン ポークウインナー しらすぼし	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく コーン キャベツ こまつな なし	今日の果物は、なしです。なしという名前が「中が白い」ということからついたと言われています。今日のなしは、地元浅原の「安井梨園」で栽培された「豊水なし」という種類のなしです。
9 (水)	むぎごはん	牛乳	ひやししゃぶしゃぶ もずくスープ フライビーンズ	659 27.9	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも こめこ あぶら	牛乳 ぶたにく もずく だいの	きゅうり たまねぎ にんじん しょうが レモン もやし ねぎ	大豆は、肉に負けないくらいたんぱく質を多く含んでいるので「畑の肉」といわれています。また、アメリカでは「大地の黄金」と呼ばれているそうです。
10 (木)	リッチパン	牛乳	なすのミートグラタン やさいスープ	713 29.2	ﾊﾝﾍﾞ(さとう ﾍﾞｰﾀｰ(ﾁ)) こむぎこ さとう あぶら じゃがいも	〔たまご〕牛乳 ぶたにく ベーコン チーズ(チ)	なす にんじん たまねぎ ピーマン しょうが パセリ トマト チンゲンサイ	「グラタン」は、表面を焼いて焦げ目をつけた料理です。給食では手作りのミートソースの中になす・ピーマンなどを混ぜて、グラタンカップに入れてチーズをのせて焼きます。
11 (金)	むぎごはん	牛乳	さけのマリネ ゆでキャベツ みそしる	739 37.9	こめ むぎ あぶら こめこ でんぶん さとう じゃがいも	牛乳 さけ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ ねぎ	マリネは、肉や魚・野菜などを、酢やレモン汁などの漬汁に漬け込んだ料理です。特に暑い夏には、甘酸っぱい風味がさっぱりとして食べやすく、食欲を増してくれます。
14 (月)	むぎごはん	牛乳	なまあげのちゅうかにも やしのごまずあえ	713 32.7	こめ むぎ さとう でんぶん ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ ちくわ わかめ	たまねぎ にんじん たけのこ にら にんにく しょうが もやし こまつな	酢は人間が作った最初の調味料だといわれています。日本では米等から、ヨーロッパではぶどう、アメリカではりんごから作られた酢が多く使われています。酢は、食欲を増し、疲れをとってくれます。
15 (火)	しょうゆ ラーメン	牛乳	チーズチヂミ きゅうりのピリっと	645 32.3	ちゅうかめん(ｺ) こむぎこ でんぶん ごまあぶら ごま さとう	牛乳 ぶたにく いか かまぼこ チーズ(チ) たまご	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん もやし たけのこ にら きゅうり	「チヂミ」は韓国料理です。本場の韓国では、「ブッチムゲ」というのが一般的な呼び名です。小麦粉の中に、野菜などを入れて薄く伸ばして焼いたもので、「韓国風お好み焼き」とも言われています。
16 (水)	チキンライス	牛乳	マカロニスープ てづくり みかんゼリー	701 20.2	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ﾍﾞｰﾀｰ(ﾁ) ﾏｶʀᴏɴɪ(ｺ)	牛乳 とりこく ベーコン かんてん	さやいんげん たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ しょうが レモン みかん(缶) みかんジュース	寒天はテングサなどの海藻に含まれている粘質物を煮て乾燥させたものです。寒天はカロリーはありませんが、食物せんいが多く含まれています。今日は「みかんゼリー」に使用しています。
17 (木)	こくとうパン	牛乳	さかなのパンこやき グリーンポテト ミネストローネ	707 35.9	ﾊﾝﾍﾞ(くろざとう) ﾍﾞɴ(ｺ(ｺ)) じゃがいも ﾏｶʀᴏɴɪ(ｺ) オリーブあぶら	牛乳 メルルーサ ベーコン 白いんげん豆 チーズ(チ)	パセリ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ セロリー さやいんげん トマト(缶) しょうが	「ベーコン」は、豚のわき腹の肉を塩漬にしてからくん製にしたもので、昔から作られていました。くん製とは桜やナラ、クヌギなどの木の煙でいぶすことです。今日はスープの中に入っています。
18 (金)	むぎごはん	牛乳	いりどうふ もやしのカレードレッシング いりに	729 33.3	こめ むぎ さとう あぶら ﾍﾞｺﾅﾅあぶら	牛乳 とりこく ロースハム とうふ たまご かえりりり	キャベツ たまねぎ にんじん にら ほししいたけ もやし こまつな	毎月19日は、「食育の日」です。食育の日もしくは食育の日前後に、広島県でとれたかえりりりを出します。かえりりりを釜で煎り、砂糖・しょうゆ・みりんであじわします。よくかんで食べましょう。
24 (木)	バターパン	牛乳	しろいんげんまめの クリームに コーンサラダ	742 25.7	ﾊﾝﾍﾞ(ﾏｰɢʀɪɴ(ﾁ)) あぶら ﾍﾞｰﾀｰ(ﾁ) さとう じゃがいも こむぎこ ﾍﾞｺﾅﾅあぶら	牛乳 ベーコン ロースハム しらすぼし しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが コーン きゅうり キャベツ	いんげん豆は白色のものだけでなく、赤色のものや黒色のものもあります。今日の給食では白いんげん豆をペーストにしたものをクリーム煮の中に入れて煮込んでいます。
25 (金)	むぎごはん	牛乳	いわしのかばやき ゆでキャベツ つきみじる	761 32.1	こめ むぎ こめこ でんぶん あぶら さとう さといも しらすたまご	牛乳 とりこく いわし あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん ごぼう しめじ ねぎ	今日は、中秋の名月「十五夜」です。そこで、「十五夜」にちなんで、団子や里芋を入れた月見汁を出しています。今夜は、きれいなお月様が見えるといいですね。
28 (月)	おやこ どんぶり	牛乳	ごまあえ フルーツミックス	743 30.7	こめ むぎ さとう ごま	牛乳 とりこく たまご ちくわ しらすぼし	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし ほししいたけ みかん(缶) もも(缶) パイン (缶)	麦ごはんに使っている麦は小麦といい、パンやめんを作るときの小麦粉とは違う麦です。給食では、食べやすくするために、小麦を割って米と同じ大きさにしてある米粒麦を使っています。
29 (火)	むぎごはん	牛乳	かつおのあげに さつまじる	721 36.1	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう さつまいも	牛乳 かつお とりこく みそ あぶらあげ	こんにやく たまねぎ さやいんげん にんじん だいこん ねぎ	かつおは春と秋と2回おいしい時期があります。秋においしいかつおは「戻りがつお」と呼ばれ、春に捕れるかつおより脂がのっています。
30 (水)	広島和牛の ビーフ ストロガノフ	牛乳	やさいの 和風ドレッシングあえ	750 27.4	こめ むぎ ﾍﾞｰﾀｰ(ﾁ) でんぶん さとう ごま ごまあぶら	牛乳 わかめ しらすぼし ぎゅうにく(広島県産) なまクリーム(チ)	にんにく にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム パセリ だいこん きゅうり もやし	9月～12月の間、広島県の補助を頂き、普段は高価で給食に登場しない広島県のおいしい食材を使ったメニューを出します。広島県産食材のおいしさ、魅力を知り、感謝して残さず食べましょう。

※ [] は、基本のコッペンパン（小麦粉・イースト・塩・ショートニング・砂糖・脱脂粉乳）に加えて、各々のパンの中に入っている材料です。

※ 学校給食では、以前から特定の食品についてアレルギーのある子どもさんがおられることを配慮して、毎月の献立予定表（本表）に使っている食品名を書いています。
特に表示を義務付けられた「小麦」(㊟)、「乳」(㊦)、「卵」(㊧)を含む食品については、太字・斜めで記載します。ご確認ください。尚、「ピーナッツ、くるみ、そば、かじ」そのものにおいては、給食では使用していません。また、しょうゆなどの調味料については、記載していませんのでご注意ください。

※ 都合により献立を変更することがあります。また、献立についてご質問等がありましたらご連絡ください。（佐伯中学校 栄養主幹 佐々木まで TEL72-1145）

＜月平均＞エネルギー	711kcal
たんぱく質	30.3g 脂質 22.6g
食塩相当量	2.9g