



学校給食献立予定表

河川湖南中学校

日	曜日	牛乳	献立名	食品名とその働き			備考
				血・肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	
26	木		麦ごはん			米 むぎ	2学期が始まりました。 3年生にとっては最後となる「樹光祭」や修学旅行など、大きな行事が続きます。 手洗い・うがい・マスク着用など、引き続き感染の予防対策をしっかり行うようにしましょう。 残暑が厳しい日が続きます。規則正しい生活、特に朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。
			豚肉の生姜焼き せんじゃべつ	豚肉	玉葱 きゃべつ	三温糖 サラダ油	
			ひじきの煮物	豚肉 ひじき さつま揚げ	玉葱、にんじん、むきえだまめ	サラダ油、三温糖	
			冬瓜のみそ汁	生揚げ みそ わかめ	にんじん、とうがん、京水菜		
			アセロラミルク	大豆	りんご果汁		
27	金		ピピンパ	豚肉 牛肉 みそ 錦糸卵	しょうが にんにく	米 むぎ	着用など、引き続き感染の予防対策をしっかり行うようにしましょう。 残暑が厳しい日が続きます。規則正しい生活、特に朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。
			春雨スープ		しいたけ 玉ねぎ にんじん 人参 しょうが	春雨	
			ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト	ブルーベリー みかん	生クリーム	
			紫いもチップス		紫いも	さとう	
30	月		セサミトースト	脱脂粉乳		小麦粉 さとう マーガリン	着用など、引き続き感染の予防対策をしっかり行うようにしましょう。 残暑が厳しい日が続きます。規則正しい生活、特に朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。
			サラダスパゲティ	ツナ	きゅうり トマト レタス コーン	小麦粉 オリーブ油	
			ボークビーンズ	ふた肉 大豆 ベーコン	にんじん、マッシュルーム 玉ねぎ	じゃがいも 片栗粉	
			ぶどう		ぶどう		
31	火		ひじきわかめごはん	ひじき わかめ		こめ むぎ	
			さばのたつたあげ	さば	しょうが	片栗粉 油	
			ぎんびらごぼう	さつまあげ ベーコン 大豆	ごぼう にんじん	ごま 油 さとう	
			かきたま汁	たまご	ほうれんそう にんじん しめじ	片栗粉	
			梨		梨		
1	水		子どもパン	脱脂粉乳		小麦粉 さとう	防災の準備は大丈夫ですか？ 9月1日は「防災の日」です。近年の台風や大雨による被害は毎年のように起こっています。日頃から、保存のきく食料など、備蓄の大切さを実感する時期ですね。この時期に家族で、備蓄品の点検や補充などすると安心です。
			鶏肉のマッシュポテトやき	鶏肉 チーズ		マッシュポテト マヨネーズ	
			パンネのソテー	ベーコン	玉ねぎ にんじん えりんぎ トマト	小麦粉 油 さとう	
			コーンスープ	牛乳	パセリ コーン	バター さとう 生クリーム	
2	木		鶏五目ごはん	鶏肉 えだまめ 油揚げ	ごぼう にんじん しめじ	米 麦 さとう	日頃から、保存のきく食料など、備蓄の大切さを実感する時期ですね。この時期に家族で、備蓄品の点検や補充などすると安心です。
			鮭の塩焼き	鮭		油	
			白菜もやしのおひたし	鰹節	白菜 もやし 小松菜	さとう	
			大根のみそ汁	煮干し みそ 生揚げ	大根 ねぎ しいたけ		
			杏仁ゼリー			さとう	
3	金		麦ごはん			米 麦	食器は正しくおいていますか？ 給食の時、お盆のうえには、食器が正しく置かれていますか？
			キーマカレー	ふた肉	玉ねぎ にんにく しょうが ゼロリトマト ピーマんにんじん	バター ルウ 油	
			いかのマリネサラダ	いか	トマト 玉ねぎ レタス パセリ	片栗粉 油 さとう	
			グレープフルーツ		フレープフルーツ		
6	月		スパゲティミートソース	ふた肉	玉ねぎ にんにく しょうが ゼロリ にんじん パセリ	小麦粉 バター 油	給食の時、お盆のうえには、食器が正しく置かれていますか？
			ごぼうかりんとう		ごぼう	片栗粉 小麦粉 油	
			オニオンサラダ		赤玉ねぎ きゃべつ きゅうり	油 さとう	
			手作りコーヒーゼリー			さとう	
7	火		麦ごはん (ふりかけ)			米 むぎ	主食、汁物、主菜など食器を置く位置が決まっていますね。正しく置くと、食べやすいと思います。そして、食べやすさは見た目の美しさにつながります。トレイの上を確認しましょう。食べやすさ=見た目の美しさ=マナーです。
			牛肉コロッケ せんじゃべつ	牛肉 たまご	きゃべつ 玉ねぎ にんじん	小麦粉 パン粉 油	
			じゃがいものうま煮	ふた肉	いんげん 玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 油 さとう	
8	水		ビーフンと卵のスープ	ベーコン たまご かまぼこ	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ	米粉 片栗粉	主食、汁物、主菜など食器を置く位置が決まっていますね。正しく置くと、食べやすいと思います。そして、食べやすさは見た目の美しさにつながります。トレイの上を確認しましょう。食べやすさ=見た目の美しさ=マナーです。
			野菜たっぷりやしそば	ふた肉	もやし 玉ねぎ にんじん きゃべつ		
			とりのからあげ	とり肉	にんにく しょうが	小麦粉 片栗粉 油	
			わかめスープ	わかめ かまぼこ 豆腐	えのき ねぎ		
9	木		お米のタルト			こめ 小麦粉 さとう	主食、汁物、主菜など食器を置く位置が決まっていますね。正しく置くと、食べやすいと思います。そして、食べやすさは見た目の美しさにつながります。トレイの上を確認しましょう。食べやすさ=見た目の美しさ=マナーです。
			麦ごはん			米 麦	
			ひじき入りハンバーグ	ひじき 牛肉 ふた肉 牛乳		パン粉 油 さとう	
			イカ大根の煮物	いか さつまあげ	大根 にんじん こんにゃく いんげん	さとう	
			蕎麦ときゃべつのみそ汁	煮干し みそ 油揚げ わかめ	きゃべつ もやし にんじん	蕎麦	
			梨		梨		

10	金	ふじがね 	麻婆豆腐丼 蒸ししゅうまい 切干大根のごま風味 オレンジ	ふた肉 豆腐 みそ 豚肉 かまぼこ	たけのこ しいたけ にんにく しょうが にんにく しょうが ねぎ きゅうり レタス コーン オレンジ	米 麦 ごま油 さとう しゅうまい皮 油 片栗粉	「いか」の紹介 14日は「いかのしょうがやき」をつくります。いかは、日本人が大好きな海産物の一つです。とても種類が多いですが、食用としてたべているのは、そのうちのごくわずかです。スルメイカ・ヤリイカ・コウイカ・アオリイカなど刺身や寿司種として利用されています。14日はコウイカを使った「しょうが焼き」です。お楽しみに！ 	
13	月		胚芽パン ミートオムレツ チリコンカン 揚げポテトサラダ りんご	脱脂粉乳 たまご 豚肉 ベーコン 豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん セロリ 玉ねぎ トマト にんじん レタス きゅうり ピーマン きゃべつ トマト	小麦粉 さとう 胚芽油 バター さとう じゃがいも サラダ油 さとう		
14	火		麦ごはん(ふりかけ) いかの生姜焼き 揚げじゃがのそぼろ煮 けんちん汁 豆乳プリン	いか ふた肉 とうふ みそ にぼし 豆乳	しょうが にんじん 玉ねぎ 大根 ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく ねぎ	米 麦 さとう 油 じゃがいも 油 さとう 里芋 さとう		
15	水		チリドッグパン ジャーマンポテト きゃべつのスープ 甘夏ヨーグルト	フランクフルト 脱脂粉乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ パセリ きゃべつ コーン チンゲンサイ 玉ねぎ	小麦粉 さとう じゃがいも バター		
16	木		麦ごはん チキンみそかつ せんきゃべつ 大根のいなか煮 なめこ汁 マスカットゼリー	鶏肉 たまご みそ ふた肉 油揚げ にぼし みそ 豆腐 マスカット果汁	きゃべつ 大根 にんじん 小松菜 ほうれんそう にんじん なめこ ねぎ マスカット果汁	米 麦 小麦粉 パン粉 油 さとう さとう 油 さとう		16. 17日は湖南中「樹光祭」です。 昨年と同じ木曜・金曜日に開催され、2日間とも給食を食べて下校の予定です。 友達や先生との楽しい思い出がたくさんできると思います。
17	金		ハヤシライス シャリシャリ大豆 グリーンサラダ グレープフルーツ	ふた肉 大豆	トマト 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが アスパラ レタス きゅうり コーン グレープフルーツ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 片栗粉 油 サラダ油 さとう		
21	火		五目チャーハン ツナ餃子 春雨サラダ にらスープ	ふた肉 たまご えだまめ ツナ チーズ ハム たまご	玉ねぎ にんじん コーン 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ にんじん にら 玉ねぎ しいたけ	米 麦 油 小麦粉 片栗粉 マネーズ油 春雨 さとう ごま油		
22	水		ミルククルクルパン けんちんうどん ささかまの磯辺揚げ ツナサラダ はちみつレモンゼリー	脱脂粉乳 ふた肉 ちくわ 鰹節 かまぼこ たまご ツナ レモン果汁	ごぼう 大根 にんじん こんにゃく ねぎ きゅうり レタス きゃべつ	小麦粉 さとう 小麦粉 里芋 小麦粉 油 オリーブ油 さとう はちみつ		
24	金		麦ごはん 豚肉の生姜焼き せんきゃべつ こんにゃくの炒り煮 ほうれんそうのすまし汁 オレンジ	豚肉 さつまあげ 凍り豆腐 鰹節 かまぼこ	しょうが きゃべつ にんにく 玉ねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん しめじ ほうれんそう にんじん オレンジ	米 麦 油 さとう 油 さとう		
27	月		黒パン マカロニグラタン 茹で野菜青しそどレタッパ コンソメスープ 梨	脱脂粉乳 鶏肉 チーズ 牛乳 ベーコン	玉ねぎ パセリ ブロッコリー コーン ピーマン 白菜 玉ねぎ セロリ にんじん 梨	小麦粉 さとう 小麦粉 バター さとう 油 じゃがいも		魚もこの時期はあぶらがのっておいしい時期です。28日はさんまをから揚げにして甘辛いたれをのせた「さんまのかばやき」です。
28	火		わかめごはん さんまのかばやき 切干大根の煮物 かきたま汁	わかめ さんま さつまあげ 凍り豆腐 たまご 鰹節 豆腐	しょうが 干し大根 にんじん こんにゃく しいたけ こまつな	米 麦 ごま 油 さとう 片栗粉 さとう 油 片栗粉		この他にも、29日にはさばを使って「みそ煮」にします。湖南中の人気メニューです。お楽しみに！
29	水		みそラーメン 春巻き チョレギサラダ メープルマフィン りんご	豚肉 みそ 豚肉 のり	にら にんにく しょうが もやし ねぎ ねぎ にんにく しょうが ピーマン トマト きゅうり ザーヒル	小麦粉 小麦粉 油 片栗粉 さとう さとう ごま油 小麦粉 さとう はちみつ		
30	木		麦ごはん さばのみそ煮 大豆の磯煮 すまし汁 いちごゼリー	さば みそ 大豆 ひじき 豚肉 さつまあげ 鰹節 豆腐 かまぼこ	しょうが こんにゃく にんじん ごぼう みつば しめじ にんじん	米 麦 さとう 油 さとう 油 さとう		

行事や材料の都合で献立を変更する場合があります。