



8月9月の献立表

の献立表



お知らせ



函南町立東中学校

※9月29日(金)は「柏友祭文化の日」の日です。給食はありません。弁当の持参をお願いします。
※だしやエキス、食品添加物等の記載はしてありません。

日	曜日	献立	赤色の食品 主に体を作るもの		黄色の食品 主に熱や力になるもの		緑色の食品 主に体の弱さを整えるもの		その他の調味料	【栄養価】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン				
8月	28月	牛乳		牛乳						692 299 20	ドライカレーは日本発祥のカレーです。少量の水分を使用して煮つけて作ります。
		麦入りご飯				麦 米					
		ドライカレー	豚肉 鶏肉 大豆	ヨーグルト	砂糖 小麦粉 はちみつ	油	にんにく しょうが 人参 セロリー 玉ねぎ マッシュルーム	ナツメグ ローリエ ワイン 塩 こしょう カレー粉 カレールウ ソース 醤油 トマトケチャップ			
		切り干し大根入りサラダ	チキンハム	昆布			小松菜 もやし 人参 切り干し大根	韓国ナムルドレッシング			
29火	ヨーグルト		ヨーグルト							777 33 21	冷凍みかんは1955年、小田原駅のキヨスクで売られるようになったのが始まりです。夏でも食べられるようにしようということで作られました。
	牛乳		牛乳								
	麦入りご飯				米 麦						
	豆腐入り手作りハンバーグ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	パン粉 片栗粉 砂糖	油	玉ねぎ 人参	酒 醤油 塩 こしょう ナツメグ ソース ケチャップ ワイン				
	ごまポテト				じゃが芋	ごま		塩 こしょう			
味噌汁	味噌 油揚げ 豆腐	わかめ				かぼちゃ					
冷凍みかん						みかん					
30水	牛乳		牛乳							812 27 31	黒ごま、白ごま、金ごまの色の違いは、種皮の色の違いによるものです。はじめはどれも白色で熟すと種皮の色が変わります。
	わかめ入りご飯		わかめ		麦 米						
	静岡県産かますフライ	かます		パン粉 小麦粉	油			塩 ソース			
	洋風ごまあえ	チキンハム		砂糖	ごま ごま油	小松菜 もやし 人参 キャベツ	醤油 塩				
味噌汁	油揚げ 味噌 豆腐			じゃが芋		玉ねぎ					
レモンカスタードタルト	豆乳		砂糖			レモン果汁					
31木	牛乳		牛乳							733 31 32	ポークビーンズはアメリカで定番人気の家庭料理で、豆と豚肉をトマトなどで煮込んで作ります。本校も人気メニューです。
	ハニーレモントースト		脱脂粉乳	小麦粉 はちみつ グラニュー糖	ショートニング		塩				
	ポークビーンズシチュー	豚肉 ベーコン 大豆	チーズ	小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 バター	玉ねぎ 人参 トマト	ワイン 塩 ソース こしょう 醤油 トマトケチャップ				
フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖			みかん缶 黄桃缶 バイン缶					
9月	1金	牛乳		牛乳						702 30 33	キムタクご飯は長野県塩尻市の学校給食が発祥です。キムチとたくわんを使用したご飯です。
		キムタクご飯	ベーコン		米 砂糖	ごま油	白菜 大根	キムチ 醤油			
		アジフライ	アジ		パン粉 小麦粉	油		ソース			
		もやしのごま酢あえ	チキンハム		砂糖	ごま ごま油	もやし きゅうり 人参	醤油 純米酢			
もずくと卵のスープ	卵 豆腐	もずく	片栗粉	ごま油	玉ねぎ チンゲン菜	清湯スープ 酒 塩 こしょう チキンブイヨン 醤油					
4月	月	牛乳		牛乳						753 29 27	本校では、春光幼稚園の給食も作っています。今日から春光幼稚園の給食が始まります。食べやすいカレーでスタートをします。
		麦入りご飯			米 麦						
		チキンカレー	鶏肉	ヨーグルト	砂糖 小麦粉 はちみつ 砂糖	油	にんにく しょうが 人参 セロリー 玉ねぎ トマト	ワイン 塩 こしょう カレー粉 カレールウ ソース 醤油			
		フレンチサラダ	チキンハム 卵		はるさめ 砂糖	油	小松菜 きゅうり	醤油 酒 純米酢 塩 こしょう			
手づくりぶどうゼリー	ゼリー	寒天	砂糖		ぶどう果汁 レモン						
5火	月	牛乳		牛乳						680 28 29	フライとは、おもに魚貝類や野菜などの食材にパン粉をつけて、食用油で揚げたものです。
		麦入りご飯			米 麦						
		チキンカレー	鶏肉	ヨーグルト	砂糖 小麦粉 はちみつ 砂糖	油	にんにく しょうが 人参 セロリー 玉ねぎ トマト	ワイン 塩 こしょう カレー粉 カレールウ ソース 醤油			
		フレンチサラダ	チキンハム 卵		はるさめ 砂糖	油	小松菜 きゅうり	醤油 酒 純米酢 塩 こしょう			
		手づくりぶどうゼリー	ゼリー	寒天	砂糖		ぶどう果汁 レモン				
牛乳		牛乳								680 26 34	今日はよく食べられている西洋かぼちゃを使って、給食室でコロッケを作ります。かぼちゃは、炭水化物やカロテン、ビタミンE、食物繊維が豊富です。
食パン		脱脂粉乳	小麦粉	ショートニング		塩					
いちごジャム			いちごジャム								
手作りかぼちゃのコロッケ	豚肉 卵		小麦粉 パン粉 マッシュポテト	油	玉ねぎ かぼちゃ	塩 こしょう ソース					
コールスローサラダ			砂糖	油	キャベツ きゅうり 人参	りんご酢 塩 こしょう					
卵スープ	卵 ベーコン		片栗粉		人参 玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜	塩 こしょう					
7木	月	牛乳		牛乳						670 35 21	9月9日は「重陽の節句」。秋が旬の葉やなすを使った料理が定番。また菊を使ったお酒や料理をいただきます。菊の花に見てたシュウマイです。
		中華麺			小麦粉			塩			
		味噌ラーメンつけ汁	味噌 豚肉			ごま油	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ ホールコーン 根深ねぎ しなかく	豆板醤 塩こうじ 醤油 酒 みりん			
		手作りシューマイ菊の華	豚肉 卵		砂糖 片栗粉 シューマイの皮	ごま ごま油	玉ねぎ しょうが 枝豆	醤油 塩 こしょう 酒			
切り干し大根ナムル	ゼラチン				切り干し大根 きゅうり もやし 人参	韓国ナムルドレッシング					
8金	月	牛乳		牛乳						748 36 27	ハンサンスーは、漢字では「伴三糸（ハンサンスー）」と書きます。「伴」は和える、「三」は数字の3、「糸」は糸のように細く千切りにする、という意味です。
		麦入りご飯			米 麦						
		マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 味噌 豆腐		砂糖 片栗粉	油 ごま油	にんにく しょうが 人参 根深ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ	豆板醤 酒 甜面醤 醤油			
		ハンサンスー	チキンハム		砂糖 春雨	ごま ごま油	人参 もやし きゅうり	醤油 純米酢 塩 こしょう			
アーモンド田作り	いわし		砂糖	アーモンド ごま		醤油 みりん					
11月	月	牛乳		牛乳						704 33 29	タッカンジョンはコチジャンを使った甘いタレをつけた韓国の鶏肉のからあげです。
		麦入りご飯			米 麦						
		タッカンジョン	鶏肉		片栗粉 砂糖	油 ごま油	にんにく	醤油 こしょう 酒 塩 黒酢 コチジャン 水あめ			
		野菜のナムル			砂糖	ごま	人参 小松菜 もやし	韓国ナムルドレッシング			
チンゲン菜と卵のスープ	ベーコン 卵		片栗粉		玉ねぎ ホールコーン チンゲン菜	塩 こしょう					
12火	月	牛乳		牛乳						743 34 31	本校人気の鮭のレモンソースかけです。レモンは酸味や香りで料理をすっきりさわやかに仕上げてくれます。
		麦入りご飯			米 麦						
		鮭のレモンソースかけ	鮭		片栗粉 砂糖	油	レモン果汁	塩 こしょう 醤油			
		五目大豆	大豆 鶏肉		砂糖 こんにゃく	油	ごぼう 人参 さやいんげん	醤油 酒 みりん			
味噌汁	豆腐 油あげ 味噌	わかめ				なす 玉ねぎ 小松菜					