



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27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。

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 主に体の動きを速くするもの	その他の調味料	【栄養価】 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(%)	お知らせ	
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン				
8月 29	木	牛乳		牛乳					832 32 32	カツハヤシは沼津市で開催された時の将棋の藤井聡太棋聖の勝負メシです。2学期は大きな行事、柏友祭が待っています。勝負メシを参考に、「セルフでカツハヤシ勝負メシ」で2学期をスタートします。	
		セルフカツ ハヤシライス	麦入りご飯 ハヤシシチュウ	豚肉 大豆	生クリーム	砂糖	オリーブ油	にんにく 人参 玉ねぎ			ナツメグ ワイン 塩 こしょう ハヤシルウ ソース 醤油 トマトケチャップ
		トンカツ	豚肉 卵	小麦粉 パン粉	油						塩 こしょう
		コールスローサラダ				砂糖	油	キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン			りんご酢 塩 こしょう
9月 30	金	牛乳		牛乳					738 30 25	昔から日本の食卓に欠かせない大豆。体に必要なたんぱく質や脂質を含む健康食品の筆頭です。今日はゆでた大豆をみじん切りにして、カレーに入れました。	
		ターメリックライス			米 麦	バター		ターメリック			
		キーマカレー	鶏肉 大豆	ヨーグルト はちみつ		オリーブ油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 セロリー ト マト ピーマン	カレー粉 塩 フイヨン 醤油 カレー粉 カレールウ			
		ひじきサラダ	チキンハム	ひじき	砂糖	ごま油 ごま	もやし きゅうり 人参 さやいんげん ホールコーン	醤油 みりん 純米酢 塩 こしょう からし粉			
		ヨーグルト		ヨーグルト							
9月 2	月	牛乳		牛乳					729 27 29	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。	
		さくらご飯			米 麦			薄口醤油 酒 みりん 塩			
		あじフライ	あじ		パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま		トマトケチャップ ウスターソース ワイン			
		キャベツのからしあえ	卵		砂糖	ごま ごま油	小松菜 キャベツ 人参 キャベツ	醤油 塩 酒 からし粉			
		味噌汁	油揚げ 豆腐 味噌 ベーコン				玉ねぎ とうがん				
手作りヨーグルトゼリー	ゼラチン	寒天 生クリーム ヨーグルト 牛乳	砂糖		レモン果汁						
9月 3	火	牛乳		牛乳					764 30 25	本校の給食室で香光幼稚園の給食を作っています。今日から香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 ベーコン 大豆	ヨーグルト	砂糖 じゃが芋 はちみつ	オリーブ油	にんにく 玉ねぎ セロリー 人参 トマト かぼちゃ にがうり	ワイン 塩 ソース こしょう 醤油 カレー粉 カレールウ トマトケチャップ			
		フレンチサラダ	チキンハム 卵		はるさめ 砂糖	油	小松菜 人参 キャベツ	醤油 塩 こしょう 純米酢			
手作りぶどうゼリー	ゼラチン	寒天	砂糖		ぶどう果汁 レモン果汁						
9月 4	水	牛乳		牛乳					650 29 37	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ウ	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			
まわかめのサラダ		まわかめ		ごま ごま油	もやし 困りな 人参 ホールコーン	醤油 純米酢					
9月 5	木	牛乳		牛乳					733 32 27	日本で古くから食べられてきた野菜、なすです。ほとんどが水分ですが、紫色の皮には「ナスニン」と言う色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立ちます。函南産のなすを豚汁に入れました。	
		二色セルフそぼろ寿司	酢飯 炒り卵 そぼろ	卵	米 砂糖 砂糖	油		昆布だし 純米酢 塩 塩			
		高菜入りゆで野菜	まぐろ油揚げ かつお油揚げ				ごま	高菜漬け キャベツ 人参			醤油 塩
		豚汁(1年生のリクエスト献立)	豚肉 豆腐 味噌		こんにゃく	油	なす 人参 かぼちゃ じゃが芋 干ししいたけ	酒			
		すりおろしりんごゼリー	ゼラチン	寒天	砂糖		りんご果汁				
9月 6	金	牛乳		牛乳					714 37 28	しょうがには特有の辛み成分が含まれていて、殺菌作用や消臭効果があります。今日はしょうがとにんにくを効かせたマーボー豆腐です。	
		麦ご飯			米 麦						
		マーボー豆腐	豚肉 豆腐 味噌		片栗粉 砂糖	油 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 干ししいたけ 筍	豆板醤 甜麺醤 醤油			
		切り干し大根のナムル		昆布			小松菜 人参 もやし 切り干し大根	ナムルドレッシング			
アーモンド田作り		煮干し	砂糖	アーモンド	ごま		醤油 みりん				
9月 9	月	牛乳		牛乳					711 30 34	マーマレードの原料は、オレンジ・レモン・グレープフルーツなどの柑橘類。ジャムと違い、「果肉」「果汁」に加えて「果皮」も使用します。苦味や酸味を感じる味わいが特徴です。今日はマーマレードでソースを作り鶏肉にかけます。	
		コーンピラフ	ベーコン	ひじき	米	バター	玉ねぎ 人参 ホールコーン ピーマン	塩 フイヨン ワイン			
		鶏の照り焼きママーレードソースかけ	鶏肉		砂糖		ママーレード しょうが レモン果汁 にんにく	酒 醤油			
		ごまポテト			じゃが芋	ごま		塩 こしょう			
とうがん入りスープ	ウインナー				オリーブ油	とうがん にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ	塩 こしょう コンソメ				
9月 10	火	牛乳		牛乳					733 32 31	もやしのシャキシャキとした歯ごたえは他の野菜にはかなわない魅力。緑豆を水につけて十分に水を吸わせ、発芽したら、真っ暗な育成室でひたすら水をやるだけ。これがもやしの作り方です。	
		麦入りご飯			米 麦						
		親子煮	鶏肉 卵		こんにゃく 片栗粉	ごま油	干ししいたけ 人参 玉ねぎ 筍	醤油 塩 酒 みりん			
		キャベツのおかかあえ					キャベツ 小松菜 人参 もやし				
きびなごのフライ	きびなご			パン粉 小麦粉	油		塩 中濃ソース				