

# 平成29年9月 直方市中学校給食 献立表

初めまして！！中学校給食担当管理栄養士の倉田です。

これから、皆さんに楽しく、おいしく給食を食べてもらえるように頑張ります！よろしくお祈りします！

給食は、学校給食摂取基準を基に、1か月単位で献立を作成しているのので、できるだけ1か月分まとめて予約をお願いしますm(\_ \_)m



## 季節のメニュー

### 28日きのこ牛井

きのこは秋の旬の食べ物の一つです。そのまま食べても良いですが、ご飯にかけて丼にして食べて下さい。

### 29日 秋刀魚蒲焼き

さんまの脂には、I P A (イコサペンタン酸)やDHA (ドコサヘキエン酸)が多く含まれており、とくにDHAは記憶能力の向上に役立つといわれています。

1  
金

始業式

給食はありません。

4 月		5 火		6 水		7 木		8 金	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・海老フライ・コロッケ</li> <li>・付合 スパゲティ</li> <li>・ツナサラダ</li> <li>・プチゼリー</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ご飯・牛乳</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉の揚げ煮</li> <li>・高野豆腐の煮物</li> <li>・チンゲンサイの中華和え</li> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の味噌炒め</li> <li>・巨峰</li> <li>・ひじきの煮付け</li> <li>・春雨の酢物</li> <li>・かきたま汁</li> <li>・ご飯・牛乳</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉じゃが</li> <li>・りんご</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・雑穀ご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖ホイル焼き</li> <li>・プチゼリー</li> <li>・焼き厚揚げ</li> <li>・ほうれん草の胡麻和え</li> <li>・さつま汁</li> <li>・ご飯・牛乳</li> </ul>
11 月		12 火		13 水		14 木		15 金	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の中華炒め</li> <li>・ニラの卵とじ</li> <li>・胡瓜の酢物</li> <li>・赤だし味噌汁</li> <li>・雑穀ご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼き餃子と鮭のムニエル風</li> <li>・付合 キャベツ</li> <li>・大根の煮付け</li> <li>・みかん缶</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ご飯・牛乳</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉ソテー</li> <li>・茄子のかか煮</li> <li>・ブロッコリーの胡麻和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・クラムチャウダー</li> <li>・鶏肉のソテー</li> <li>・付合 スパゲティ</li> <li>・キノコとセロリのピリ辛炒め</li> <li>・海藻サラダ</li> <li>・ご飯・牛乳</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・キムタクご飯の具</li> <li>・ほうれん草オムレツ</li> <li>・カットゼリー</li> <li>・切干大根煮</li> <li>・コールスロー</li> <li>・ご飯・牛乳</li> </ul>
18 月	敬老の日	19 火		20 水		21 木		22 金	
	給食はありません。		<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の生姜焼き</li> <li>・きんぴらごぼう</li> <li>・カニサラダ</li> <li>・ちゃんぽん味噌汁</li> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・白魚フライ</li> <li>・一食ノンエッグタルタルソース</li> <li>・付合 キャベツ</li> <li>・和風スパゲティ</li> <li>・プチゼリー</li> <li>・味噌汁・きのこご飯・牛乳</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏の天ぷら</li> <li>・ピーマンソテー</li> <li>・里芋の煮付け</li> <li>・プチチーズ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ご飯・牛乳</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・煮込みハンバーグ</li> <li>・付合 スパゲティ</li> <li>・茄子と卵の炒め物</li> <li>・紅白なます</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・ご飯・牛乳</li> </ul>
25 月		26 火		27 水		28 木		29 金	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンカツカレー</li> <li>・付合 スパゲティ</li> <li>・人参サラダ</li> <li>・漬け物</li> <li>・麦ご飯・牛乳</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯛フライ</li> <li>・付合 キャベツソテー</li> <li>・オレンジ</li> <li>・大豆のケチャップ煮</li> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の南蛮漬け</li> <li>・手作りふりかけ</li> <li>・ごぼうの土佐煮</li> <li>・スナックエンドウのマヨ和え</li> <li>・卵スープ</li> <li>・ご飯・牛乳</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・きのこ牛井の具</li> <li>・シュウマイ・春巻き</li> <li>・くらげの中華和え</li> <li>・パン缶</li> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・秋刀魚蒲焼き</li> <li>・南瓜の煮付</li> <li>・お米deガトーショコラ</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul>

※行事・振替休日・定期考査等の関係で給食がない学校があります。

※アレルギーについては配布した献立表をご確認ください。詳しく知りたい場合は、教育総務課 学校給食係(25-2321)までご連絡下さい。

※9月給食分のマークシート予約締切りは7月13日(木)です。