



8月・9月学校給食献立予定表



2018年

竜王北中学校

日(曜日)	献立名			食品の種類と働き			備考	
	牛乳	主食	副食	番号	赤の食品群 血や肉・骨を作る	緑の食品群 体の調子を整える		黄の食品群 熱や力のもとになる
8月 23(木)		フィッシュ バーガー①	温野菜ソテー② 春雨スープ③ レモンソーダゼリー		牛乳		レモンソーダゼリー	フライをはさんで フィッシュ バーガー
				①	白身魚フライ		バーガーパン 油 タルタルソース	
				②	ベーコン	ブロッコリー カリフラワー パプリカ	バター	
				③	ベーコン	玉ねぎ コーン パセリ	春雨	
24(金)		マーボー なす丼①	もやしナムル② かにたまスープ③		牛乳			旬の食材 なす
				①	豚肉 みそ	なす しょうが にんにく ねぎ ピーマン 玉ねぎ にんじん	米 麦 強化米 油 砂糖 トウバンジャン オイスターソース かたくり粉 ごま油	
				②		もやし にんじん きゅうり	ごま油 砂糖 ごま	
27(月)		麦ご飯	さばの塩焼き① 筑前煮② しめじのみそ汁③ 冷凍みかん		牛乳	冷凍みかん	米 麦 強化米	ひんやり おいしい 冷凍みかん
				①	さば			
				②	鶏肉 ちくわ	ごぼう にんじん 干しいたけ いんげん れんこん	こんにゃく 油 砂糖	
28(火)		わかめご飯①	鶏肉の照り焼き② キャベツのごま和え③ 麩のすまし汁④		牛乳			人気の わかめご飯
				①	わかめ		米 麦 強化米 ごま	
				②	鶏肉	しょうが	ごま 砂糖 かたくり粉	
				③		キャベツ 白菜 にんじん ほうれん草	砂糖 ごま	
29(水)		冷やし中華①	冷奴② 肉団子スープ③ グレープゼリー④		牛乳			夏の定番 冷やし中華
				①	ハム 卵	もやし きゅうり にんじん	中華麺 ごま	
				②	豆腐 かつお節	ねぎ		
				③	鶏肉団子	ねぎ 白菜 干しいたけ にんじん	ごま油	
30(木)		麦ご飯	豚肉のしょうが焼き① パプリカサラダ② じゃが芋ともやしのみそ汁③		牛乳		米 麦 強化米	旬の食材 パプリカ
				①	豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン	油	
				②		キャベツ きゅうり にんじん パプリカ	オリーブオイル 砂糖	
31(金)		麦ご飯 (味付けのり)	なすの肉炒め① ベーコンサラダ② なめこと豆腐のみそ汁③		牛乳	冷凍みかん	米 麦 強化米	甲斐市統一 やはたいぬ の味付けのり
				①	豚肉	なす しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン パプリカ	油 砂糖 テンメンジャン トウバンジャン かたくり粉	
				②	ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり	砂糖 オリーブオイル	
9月 3(月)		麦ご飯	松風焼き① ブロッコリーサラダ② 根菜のみそ汁③		牛乳		米 麦 強化米	食物繊維 たっぷり ごぼう
				①	鶏肉 豚肉 豆腐 卵 みそ	ねぎ にんじん	パン粉 砂糖 ごま	
				②	ツナ	ブロッコリー にんじん きゅうり	和風ドレッシング	
4(火)		黒糖パン	タンドリーチキン① 彩りソテー② レタススープ③ フルーチェ④		牛乳		黒糖パン	インド料理 タンドリー チキン
				①	鶏肉 ヨーグルト	しょうが にんにく レモン果汁	ケチャップ カレー粉 ソース	
				②	ベーコン	キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ ピーマン パプリカ	バター	
				③	ベーコン	レタス にんじん コーン		
5(水)		麦ご飯	魚のみそチーズ焼き① 高野豆腐の煮物② 大根のみそ汁③		牛乳		米 麦 強化米	栄養満点 高野豆腐
				①	メルルーサ みそ チーズ	しょうが しめじ わけぎ	マヨネーズ	
				②	高野豆腐 鶏肉 さつま揚げ	しめじ にんじん さやえんどう	砂糖	
6(木)		セサミ トースト①	ラタトゥユ② 大豆ハムサラダ③ イタリアンスープ④ グレープフルーツゼリー⑤		牛乳			フランスの 煮込み料理 ラタトゥユ
				①			食パン マーガリン 砂糖 ごま	
				②	ベーコン	にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ トマト パプリカ	オリーブオイル ケチャップ ソース	
				③	大豆 ハム	キャベツ きゅうり コーン	ごまドレッシング	
				④	ベーコン	玉ねぎ セロリ にんじん パセリ		
7(金)		ソースかつ丼 ①			牛乳		お茶	紫龍際
				①	豚肉 卵	キャベツ	米 小麦粉 パン粉 油 ソース 砂糖	

いよいよ2学期が始まりました。9月には学園祭があります。毎日準備や練習に忙しいと思いますが、食事や水分をしっかりととり、思い出に残る学園祭となるよう、しっかり取り組んでください。



日(曜日)	献立名			食品の種類と働き			備考	
	牛乳	主食	副食	番号	赤の食品群 血や肉・骨を作る	緑の食品群 体の調子を整える		黄の食品群 熱や力のもとになる
10(月)		麦ご飯	ホイコーロー① もやしときゅうりのゴマ和え② 玉ねぎのみそ汁③ なし		牛乳	なし	米 麦 強化米	秋の味覚 なし 
				①	豚肉	しょうが にんにく キャベツ ピーマン パプリカ	ごま油 砂糖 テンメンジャン トウバンジャン かたくり粉	
				②	ハム	もやし きゅうり にんじん	砂糖 ごま	
				③	油揚げ みそ	玉ねぎ ねぎ		
11(火)		こぎつねご飯①	鶏肉のレモンソースがけ② 大根ツナサラダ③ なるとのすまし汁④		牛乳			相性抜群 鶏肉とレモン 
				①	油揚げ 鶏肉	コーン しょうが えだまめ	米 麦 強化米 砂糖	
				②	鶏肉	しょうが レモン果汁	かたくり粉 油 砂糖	
				③	ツナ	大根 きゅうり にんじん	和風ドレッシング	
12(水)		そばろパン	ポテトのチーズ焼き① 五目野菜炒め② 冬瓜スープ③ パンナコッタ④		牛乳		そばろパン	旬の食材 冬瓜 
				①	ツナ ベーコン チーズ	コーン 玉ねぎ	ポテト マヨネーズ	
				②	豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし ピーマン にんにく	油 オイスターソース	
				③	卵 かに風かまぼこ	冬瓜	かたくり粉	
13(木)		麦ご飯	赤魚の西京焼き① 里芋と大根のそぼろ煮② 豆腐とわかめのみそ汁③		牛乳		米 麦 強化米	旬の食材 里芋 
				①	赤魚の西京漬け			
				②	豚肉	にんじん 大根 さやいんげん	油 里芋 砂糖	
				⑤	豆腐 わかめ みそ	ねぎ		
18(火)		スパゲティ ナポリタン①	イタリアンサラダ② 野菜スープ③ りんごケーキ④		牛乳			手作り りんごケーキ 
				①	ウインナー	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく	スパゲティ バター ケチャップ ソース	
				②		キャベツ パプリカ コーン きゅうり	イタリアンドレッシング	
				③	ベーコン	ほうれん草 大根 にんじん		
19(水)		麦ご飯	さんまのかば焼き① じゃこ和え② じゃがいもとえのきのみそ汁③		牛乳		米 麦 強化米	秋の味覚 さんま 
				①	さんま	しょうが	かたくり粉 油 砂糖 ごま	
				②	じゃこ	もやし ほうれん草 にんじん	ごま油 ごま	
				③	みそ	えのき ねぎ	じゃがいも	
20(木)		バターロール パン	鶏肉のトマト煮① カラフルソテー② 白菜ベーコンスープ③		牛乳		バターロールパン	リコピン たっぷり トマト煮 
				①	鶏肉 ベーコン	玉ねぎ トマト にんにく パセリ	小麦粉 ケチャップ	
				②	いか	ブロッコリー エリンギ パプリカ	油 オイスターソース	
				③	ベーコン	白菜		
21(金)		ポークハヤシ ライス①	味付け卵② オイマヨサラダ③ 月見団子		牛乳		月見団子	十五夜給食 
				①	豚肉 生クリーム	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト	米 麦 強化米 テミグラスソース ハヤシルー 油	
				②	卵		砂糖	
				③		キャベツ きゅうり コーン	マヨネーズ オイスターソース ごま	
25(火)		麦ご飯	お好み焼きハンバーグ① 切干大根サラダ② かぶのみそ汁③		牛乳		米 麦 強化米	食物繊維 たっぷり 切干大根 
				①	豚肉 卵 牛乳 青のり かつおぶし	玉ねぎ しょうが キャベツ	パン粉 ソース	
				②	ツナ	切干大根 ブロッコリー にんじん きゅうり	ごま油 ごま 砂糖	
				④	油揚げ みそ	かぶ		
26(水)		きな粉揚げ パン①	鶏肉のから揚げ② 春雨サラダ③ コンソメスープ④ 焼きプリンタルト⑤		牛乳		焼きプリンタルト	3-2 希望献立 
				①	きな粉		コッパン 油 砂糖	
				②	鶏肉	にんにく しょうが	かたくり粉 油	
				③	ハム	きゅうり にんじん	春雨 砂糖 ごま油	
27(木)		麦ご飯	鮭のピザソース焼き① きんぴらごぼう② 厚揚げのみそ汁③		牛乳		米 麦 強化米	旬の食材 鮭 
				①	鮭 チーズ	玉ねぎ ピーマン パプリカ マッシュルーム	油 ピザソース ケチャップ	
				②	さつま揚げ	ごぼう にんじん いんげん	砂糖 ごま 油	
				③	厚揚げ みそ	ねぎ もやし		
28(金)		キムチ チャーハン①	華風和え② ワンタンスープ③ オレンジ		牛乳	オレンジ		手作り ワンタンの 入ったスープ 
				①	豚肉 卵	しょうが にんにく キムチ ねぎ	米 麦 トウバンジャン テンメンジャン オイスターソース 油	
				②		ほうれん草 もやし にんじん キャベツ	ごま ごま油 砂糖	
				③	豚肉	ねぎ にんじん 白菜 しょうが チンゲンサイ 干しいたけ	ワンタンの皮 ごま油 かたくり粉	

☆2ヶ月に一度程度食材の放射能検査を行っています。

☆都合により献立の内容が変更する場合があります。

