

9月給食献立予定表

一条中学校 9月：20回（米飯15回、市産小麦パン2回、ナン1回、麺2回）

インドには様々な言語があります。ヒンディー語は北部でよく使われています



いろいろな言葉で「おいしい」

ヒンディー語
हिंदी

स्वादिष्ट [スワーディシュト]
とても良い बहुत अच्छा [バホットアッチャー]
とても上質 बहुत बढ़िया [バホットバリヤー]
他にもいろいろあるよ！調べてみよう！

日 曜	献 立 名	●○○●● 主 な 食 材 料 ●○○●●						栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 質 (g) 塩 分 (g)
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・砂糖 いも類	6群 油脂類 種実類	
1 (金)	麦入りごはん 牛乳 いわしの梅しょうゆ煮 肉じゃが きゅうりのキムチあえ	いわし 豚肉	牛乳	にんじん 枝豆	きゅうり たまねぎ にんにく しょうが 梅	米 大麦 じゃがいも 砂糖	ごま油 サラダ油	821 30.8 19.1 2.5
4 (月)	*** 2年生 作成献立 より *** 麦入りごはん 牛乳 さけのホイル焼き 磯辺あえ どさんこ汁 ぶどうゼリー	さけ 豚肉 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ コーン レモン ぶどう	米 大麦 じゃがいも 砂糖	バター ごま油	823 36.2 19.3 2.5
5 (火)	麦なしごはん 牛乳 棒ぎょうざ にらと春雨のいため物 小松菜と豆腐のスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 鶏卵 牛肉	牛乳 わかめ	にら にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ えのきたけ	米 春雨 小麦 パン粉 砂糖	サラダ油	802 27.8 23.1 2.4
6 (水)	麦入りごはん 牛乳 五目厚焼卵 おひたし 豚肉とあげなすのいため物	鶏卵 鶏肉 豚肉 かつおぶし 赤みそ	牛乳 もずく	にんじん ピーマン パプリカ 小松菜	たけのこ なす たまねぎ キャベツ もやし	米 大麦 砂糖	サラダ油	784 28.8 24.9 2.0
7 (木)	セルフ チキン照焼サンド(レタス) 牛乳 ミネストローネスープ 豆乳アイス	鶏肉 ベーコン 大豆 豆乳	牛乳	にんじん 枝豆 トマト	レタス たまねぎ ズッキーニ セロリ キャベツ	パン じゃがいも マカロニ 片栗粉 砂糖	サラダ油	805 35.5 25.6 2.0
8 (金)	麦入りごはん 牛乳 モロの和風マリネ おひたし 切干大根の煮つけ	モロ さつまあげ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ 切干大根	米 大麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま	776 30.3 18.2 2.6
11 (月)	*** 2年生 作成献立 より *** 麦入りごはん 牛乳 鶏肉のからあげ おひたし みそ汁 アセロラミルクゼリー	鶏肉 焼き豆腐 みそ	牛乳 しらすばし	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが もやし ねぎ アセロラ	米 大麦 片栗粉	サラダ油 ごま	818 36.3 22.4 2.5
12 (火)	五穀ごはん 牛乳 焼魚(ほき辛味噌) もやしとにらのごまあえ ひじきと大豆のいり煮	ホキ 鶏肉 大豆 油あげ	牛乳 ひじき	にら にんじん	もやし	米 黍 粟 大麦 アマランサス 砂糖	ごま油 ごま サラダ油	796 37.9 20.6 2.5
13 (水)	*** 2年生 作成献立 より *** 麦入りごはん 牛乳 ちくわの二色あげ 大根おろし 豚汁(きのこ入り)	ちくわ 鶏卵 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	だいこん ねぎ ごぼう まいたけ なめこ しめじ えのき	米 大麦 小麦 さといも	サラダ油	790 28.7 20.5 2.4
14 (木)	ナン キーマカレー 牛乳 ゆで野菜(手作りドレッシング) セノビーゼリー	豚肉	ヨーグルト 牛乳	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ にんにく セロリ しょうが キャベツ	ナン 小麦 春雨 砂糖	オリーブオイル サラダ油	824 30.9 23.5 3.4
15 (金)	地区新人大会(3年生のみ給食) 冷やし中華(ゆで野菜・蒸し鶏・錦糸卵) 牛乳 キャベツメンチ カクテギ 黒ごまプリン	豚肉 鶏肉 大豆 鶏卵 くらげ	牛乳	にんじん にら	もやし だいこん きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	中華麺 砂糖	ごま油 サラダ油 ごま	803 32.0 28.5 3.3
18 (月)	敬老の日							
19 (火)	インド国教員来校(ラクト・ベジタリアン献立) 麦入りごはん 牛乳 厚あげのみそチーズ焼き からしあえ ゆばのみそ汁 とちおとめヨーグルト	生あげ ゆば みそ	牛乳 チーズ わかめ ヨーグルト	ブロッコリー パセリ みつば ほうれん草 にんじん	かんぴょう もやし いちご レモン	米 大麦 砂糖	ノンオイルマヨネーズ ごま	838 31.3 26.8 2.9
20 (水)	麦なしごはん 牛乳 豚キムチいため トックスープ	豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	たまねぎ キャベツ ねぎ もやし はくさい しいたけ	米 砂糖 トック	サラダ油	771 32.3 23.0 3.0
21 (木)	スパゲティミートソース 牛乳 こんにゃくサラダ 米粉チョコドッグ	豚肉 鶏卵	チーズ 牛乳	にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン	スパゲティ 小麦 米粉	オリーブオイル サラダ油 ごま ドレッシング	860 35.2 28.9 2.5
22 (金)	【郷土料理】三重県献立 セルフ肉みそひじきごはん 牛乳 僧兵汁 みかんゼリー	豚肉 鶏肉 鶏肉 豆腐 油あげ みそ 赤みそ	ひじき 牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが ねぎ だいこん ごぼう しいたけ みかん	米 大麦 さつまいも 片栗粉 砂糖	サラダ油	855 31.5 19.8 2.3
25 (月)	麦入りごはん 牛乳 にらまんじゅう 冬瓜のごま酢あえ みそ汁 おはぎ	豚肉 油あげ みそ あずき	牛乳	にら にんじん 小松菜	キャベツ ねぎ きゅうり しょうが にんにく とうがん コーン	米 砂糖 大麦 小麦 コーンスターチ じゃがいも	ごま油 ごま	847 28.1 18.4 2.4
26 (火)	麦入りごはん 牛乳 あじフライ からしあえ みそ汁	あじ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし なめこ	米 大麦 小麦	サラダ油	802 29.9 22.7 2.5
27 (水)	【世界の料理】カンボジア献立(小2国語「外国の小学校について聞こう」) 麦入りごはん 牛乳 カンボジア風 ローストチキン カンボジア風 サラダ カンボジア風 豆腐とりのりのスープ	鶏肉 えび 豆腐 豆乳 たら	牛乳 ヨーグルト のり	パプリカ にんじん 小松菜	にんにく しょうが キャベツ しめじ レモン	米 大麦 春雨 砂糖	サラダ油	824 27.7 26.2 2.7
28 (木)	*** 2年生 作成献立 より *** セルフフィッシュバーガー(サケフライ・タルタルソース) 牛乳 野菜いため 野菜スープ	さけ 大豆 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	パセリ 小松菜 にんじん ほうれん草	ピクルス たまねぎ キャベツ レモン	パン じゃがいも 砂糖	サラダ油	816 35.4 28.1 3.3
29 (金)	*** 2年生 作成献立 より *** 《行事食》十五夜 お月見献立 麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうがいため 大学芋 けんちん汁 お月見ゼリー	豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが ねぎ ごぼう だいこん ブルーベリー みかん	米 さといも 大麦 さつまいも 砂糖	サラダ油 ごま	898 32.0 21.5 2.5
中学生1食分 の目安量		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(エネルギー%)	食塩(g)	給食用のランチョンマットを忘れずに!! 洗濯をして清潔に保とう! (大判ハンカチやバンダナなどでも構いません)		
今月の平均		830	27~41.5	25~30	2.5未満			
		822	31.6	25.2	2.5			

*** 今月から1月にかけて、2年生が家庭科の授業で作った献立を、給食で実際に提供します。お楽しみに！ ***

19日：インドには菜食主義者が約4割いるそうです。植物性食品に加え、乳・乳製品などを食べるラクトベジタリアン食(動物の肉や卵を使用しない)給食です。

※ 都合により献立を変更することがあります