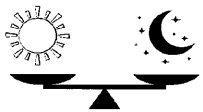


9月

スクールランチ予定献立表

中学校

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料
1 日 (月)	ごはん 豚肉の生姜炒め 塩昆布和え 味噌汁 (じゃがいも、豆腐、ねぎ) アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉、ゼラチン、ごま	様似米 豚肉、玉葱、人参、いんげん、しょうが 白菜、小松菜、塩こんぶ、ごま じゃがいも、豆腐、長ねぎ アレルギー表示	8 日 (月)	ポークカレー (妻ごはん) フルーツポンチ (カクテルゼリー入り) アレルギー表示 小麦、乳、大豆、鶏肉、パナナ、豚肉、もも、りんご、ごま	様似米、大麦、玉葱、人参、 豚肉、じゃがいも、ヨーグルト 黄桃、パイナップル、 カクテルゼリー、みかん アレルギー表示	15 日 (月)	敬老の日 		22 日 (月)	豚井 野菜のかりかり梅和え 味噌汁(高野豆腐・ふのり・ねぎ) アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉	様似米、玉葱、豚肉、しらたき、 豚肉、赤ピーマン、ピーマン キャベツ、胡瓜、梅 高野豆腐、ふのり、長ねぎ アレルギー表示
2 日 (火)	中華丼 ショーロンポー ワカメスープ (しいたけ・卵・ワカメ) アレルギー表示 えび、小麦、豚肉、いか、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	様似米、白菜、豚肉、いか、 あさり、えび、玉葱、人参、 チンゲン菜、オイスターソース、 にんにく ショーロンポー しいたけ、卵、ワカメ アレルギー表示	9 日 (火)	ベーコンと野菜のトマト ソーススパゲティ ホタテ風味サラダ ブルーベリーゼリー アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	スパゲティ、トマト、ズッキーニ、 赤ピーマン、黄ピーマン、ナス、 玉葱、ベーコン、パセリ 大根、ほうれん草、ホタテ風味 かまぼこ、人参 ブルーベリーゼリー アレルギー表示	16 日 (火)	ごはん 豚肉のジギスカン炒め 大学いも きのこのみぞれ汁 アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉、りんご、ごま	様似米 豚肉、もやし、りんご、ピーマン、 人参、しょうが、にんにく さつまいも、ごま 大根、えのき、しめじ、なめこ、 小葱 アレルギー表示	23 日 (火)	秋分の日 	
3 日 (水)	かき揚げうどん かぼちゃ蒸しパン アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉	うどん、野菜かき揚げ(玉葱、 人参、ごぼう、春菊)、鶏肉、 長ねぎ、人参、かまぼこ、 しいたけ 蒸しパンミックス、牛乳、 スキムミルク、かぼちゃ アレルギー表示	10 日 (水)	わかめご飯 鶏肉の味噌煮 なめ茸和え すまし汁(はんぺん、 かまぼこ、ねぎ) アレルギー表示 小麦、卵、大豆、鶏肉	様似米、わかめ 鶏肉、大根、こんにゃく、人参、 ごぼう もやし、なめ茸、白菜、 はんぺん、かまぼこ、長ねぎ アレルギー表示	17 日 (水)	味噌バターラーメン 焼き餃子 ミニ味付小魚 アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	ラーメン、豚肉、もやし、 キャベツ、玉葱、人参、長葱、 なめこ、にんにく 焼き餃子 (豚、カルシウム、食物繊維強化) 味付小魚 アレルギー表示	24 日 (水)	ごはん 北海道産真鱈のフライ (小袋ソース) 大根のそぼろあん 鶏ごぼう汁 アレルギー表示 小麦、大豆、鶏肉、りんご	様似米 たら、中濃ソース小袋 大根、鶏肉、いんげん、人参 鶏肉、ごぼう、しめじ、人参、 油揚げ、しょうが アレルギー表示
4 日 (木)	北海道産小麦の コッペパン マーマレードジャム 枝豆コーン ごまだレサラダ ブラウンシチュー アレルギー表示 小麦、卵、乳、オレンジ、大豆、豚肉、ごま	北海道産小麦のコッペパン マーマレードジャム 枝豆、コーン、ごま、玉葱、 マカロニ 玉葱、じゃがいも、豚肉、人参、 トマト、生クリーム アレルギー表示	11 日 (木)	北海道産小麦の バターパン メンチカツ (小袋ソース) ジャーマンポテト チョルバ風スープ (ルーマニア料理) アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	北海道産小麦のバターパン メンチカツ、中濃ソース小袋 じゃがいも、ベーコン、玉葱、 パセリ 鶏肉、トマト、じゃがいも、玉葱、 人参、パセリ アレルギー表示	18 日 (木)	北海道産小麦の 黒糖パン 肉団子 マカロニサラダ あさりのチャウダー アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	北海道産小麦の黒糖パン 肉団子 マカロニ、胡瓜、 かに風味かまぼこ、人参 牛乳、じゃがいも、玉葱、あさり、 人参、ベーコン、スキムミルク アレルギー表示	25 日 (木)	北海道産小麦の コッペパン チョコレートスプレッド ウインナーとコーンの ソテー 鶏肉のクリーム煮 アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	北海道産小麦のコッペパン チョコレートスプレッド コーン、ほうれん草、ウインナー ソーセージ 牛乳、じゃがいも、鶏肉、玉葱、 人参、スキムミルク アレルギー表示
5 日 (金)	かつ丼 味噌汁 (大根、ごぼう、ねぎ) アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、豚肉	様似米、豚肉、卵、玉葱、 かまぼこ、小葱、しいたけ 大根、ごぼう、長ねぎ アレルギー表示	12 日 (金)	ごはん ぶりの照り焼き 炒り豆腐 味噌汁 (キャベツ、揚げ、人参) アレルギー表示 小麦、大豆、鶏肉、ごま	様似米 ぶり 豆腐、鶏肉、玉葱、枝豆、 しいたけ キャベツ、油揚げ、人参 アレルギー表示	19 日 (金)	ごはん 塩麴の唐揚げ ワカメのさっぱり和え 味噌汁(小松菜、か ぶ) アレルギー表示 小麦、大豆、鶏肉、りんご	様似米 鶏肉、塩麴、しょうが、 にんにく、 大根、人参、油揚げ、わかめ 小松菜、かぶ アレルギー表示	26 日 (金)	ごはん 豚肉とナスの味噌炒 め おかか和え かき玉スープ (卵、玉葱、人参) アレルギー表示 小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	様似米 豚肉、玉葱、なす、ピーマン 白菜、もやし、かつお節 卵、玉葱、人参、ごま アレルギー表示
9月の1人当たり平均摂取栄養価		エネルギー 723Kcal、たんぱく質 26.1g、脂質 21.3g、炭水化物 104.2g、食塩相当量 2.8g〔推定値〕									

9月献立の紹介



9月11日「チョルバ風スープ」

ルーマニアで良く食べられている
家庭料理です。
ルーマニアでは野菜と肉(鶏、豚、牛)や
肉団子を煮込んで、レモンやサワークリーム
等を加えた酸味のあるさっぱりとした料理です。



9月29日「打ち豆汁」



福井県と滋賀県の郷土料理です。
打ち豆とは蒸した大豆を一つ一つ潰して花形の
ようにして乾燥させたものです。
それをかぶや大根などの根菜類と煮て味噌汁に
したものです。
大豆がつぶれているので味がしみやすくダシも
出て甘味が増してきます。