

8・9月給食献立表・給食だより



新潟市立木崎中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
8月26日 火	カレー味ごはん	○		米, サラダ油		781 kcal
	鶏のクリームソース		鶏肉, ベーコン, 白いんげん豆, 粉チーズ, 牛乳	ホワートルウ, サラダ油	ぶなしめじ, にんじん, たまねぎ, パセリ	30.4 g
	わかめサラダ		わかめ	サラダ油	キャベツ, きゅうり	
	くだもの				オレンジ	
8月27日 水	ごはん	○		米		809 kcal
	マーボー豆腐		豆腐, 豚肉, 大豆, みそ	サラダ油, ごま油, 砂糖, でん粉	ねぎ, にら, にんにく, しょうが, しいたけ	34.3 g
	ナムル			ごま油, 砂糖, ごま	切干しだいこん, きゅうり, にんじん	
	くだもの				ぶどう	
8月28日 木	ごはん	○		米		876 kcal
	ポークカレー		豚肉, レンズ豆	じゃがいも, カレールウ, サラダ油	にんじん, たまねぎ, ぶなしめじ, にんにく, しょうが	28.4 g
	フルーツカクテル				みかん, パイン, 黄桃, なし	
	小魚		小魚			
8月29日 金	ごはん	○		米		749 kcal
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも, 三温糖, サラダ油	たまねぎ, にんじん, さやいんげん, しらたき	27.6 g
	じゃこ昆布		昆布, ちりめんじゃこ	三温糖, ごま		
	風味漬け				キャベツ, きゅうり, しょうが, にんじん	
1月	ごはん	○		米		834 kcal
	ごまみそ汁		豆腐, みそ	じゃがいも, ねりごま	こまつな, にんじん, ねぎ	29.7 g
	夏野菜と麩のあげ煮		角切り鶏肉	でん粉, 揚げ油, くるま麩, 砂糖	なす, かぼちゃ, さやいんげん	
	れいとうみかん				みかん	
4月	枝豆ごはん	○		米, ごま	えだまめ	836 kcal
	沢煮わん		豚肉	はるさめ	にんじん, えのきたけ, ごぼう, さやえんどう, たけのこ	31.4 g
	たれかつ		鶏肉	油, 三温糖, 小麦粉, でんぷん, パン粉		
	塩もみ				キャベツ, きゅうり	
5月	アーモンドあげパン	○	スキムミルク	小麦粉, 油, 砂糖, アーモンド		797 kcal
	ワンタンスープ		豚肉, なた	ワンタン	もやし, たまねぎ, にら, にんじん, しいたけ, メンマ	34.3 g
	ハンバーグ		鶏肉, 豚肉, だいず	でん粉	しょうが, にんにく	
	塩もみ				キャベツ, きゅうり	
8月	ごはん	○		米		854 kcal
	けんちん汁		豆腐	じゃがいも, サラダ油	にんじん, ねぎ, だいこん, ごぼう, こまつな, つきこんにゃく	34.0 g
	さばのみそ煮		さば, みそ	砂糖, 水あめ	しょうが, にんにく	
	もやしのさっぱりあえ		油揚げ	砂糖, ごま, ごま油	もやし, にんじん, きゅうり	
9月	梅ごはん	○		米	梅	792 kcal
	みそ汁		生揚げ, みそ		だいこん, こまつな	25.1 g
	なすとかぼちゃのそぼろあん		豚肉	サラダ油, 三温糖, でん粉	かぼちゃ, なす, たまねぎ, グリンピース, しょうが	
	日向夏ゼリー			ぶどう糖, でん粉	日向夏	
10月	ごはん	○		米		810 kcal
	豆腐の中華煮		うずら卵, 豆腐, 豚肉	サラダ油, 三温糖, ごま油, でん粉	にんじん, ねぎ, はくさい, チンゲンサイ, しいたけ, メンマ, しょうが, にんにく	34.2 g
	コーンシューマイ		豆腐, 魚肉	でん粉, 油, 砂糖, 小麦粉	コーン, たまねぎ	
	ナムル			ごま油, 砂糖	切干しだいこん, きゅうり, にんじん	

木崎中給食委員会1年生考案メニュー

木崎中給食委員会2年生考案メニュー

11 木	ごはん	木崎中給食委員会3年生考案メニュー		米		955 kcal
	キムチ豚汁	○	豆腐,豚肉,みそ	じゃがいも	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,ぶなしめじ,つぎこんにゃく はくさいキムチ	36.3 g
	鶏のたつたあげ		鶏肉	でん粉,油	しょうが	
	シャキシャキサラダ			じゃがいも,アーモンド,サラダ油	にんじん,きゅうり	
	(セレクト)ぶどうゼリー			ぶどう糖 でん粉	ぶどう	
	(セレクト)チョコクレープ		豆乳 大豆	油 砂糖 米粉 水あめ	ココア	
12 金	(セレクト)アップルシャーベット			砂糖	りんご	
	ごはん	○		米		840 kcal
	野菜スープ		豚肉		チンゲンサイ,にんじん,もやし,たけのこ,きくらげ,ねぎ	32.4 g
	魚と大豆のチリノース		たら,だいず	でん粉,油,三温糖	青ピーマン,たまねぎ,にんにく,しょうが	
17 水	チース	○	チーズ			
	ごはん			米		816 kcal
	みそ汁		生揚げ,みそ	じゃがいも	だいこん	32.2 g
	あじの南蛮漬	○	あじ	油,三温糖,ごま油 でんぶん	しょうが,ねぎ	
18 木	アーモンドあえ			アーモンド,砂糖	こまつな,キャベツ,にんじん	
	ごはん	○		米		827 kcal
	きのこ汁		油揚げ,みそ	じゃがいも	こまつな,ぶなしめじ,まいたけ,えのきたけ,ねぎ	33.5 g
	大豆と鶏のごまがらめ		だいず,鶏肉	でん粉,油,三温糖,ごま	しょうが	
19 金	中華きゅうり	○		三温糖,ごま油	きゅうり,にんじん	
	ナン		小麦たんぱく	小麦粉 米粉 ショートニング		789 kcal
	夏野菜のキーマカレー		豚肉,だいず	じゃがいも,サラダ油,カレールウ	たまねぎ,にんじん,トマト,にんにく,しょうが,なす,グリーンピース	34.8 g
	ユーンサラダ	食育の日 小学校3年生考案メニュー		サラダ油	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんじん	
22 月	くだもの				なし	
	中華風まぜごはん	○	豚肉	米,三温糖,ごま油	しょうが,こまつな,しいたけ,にんじん	819 kcal
	もずくのみそ汁		おきなわもずく,豆腐,みそ		たまねぎ,えのきたけ	30.6 g
	春巻		豚肉	油 でん粉 小麦粉 米粉	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ しょうが	
24 水	ごまずあえ	○		ごま,砂糖	切干しだいこん,こまつな,キャベツ	
	ごはん			米		883 kcal
	だんご汁		鶏肉	白玉もち	にんじん,ごぼう,だいこん,こまつな,ねぎ,つぎこんにゃく	30.6 g
	さんまのかば焼き	○	さんま	油,三温糖 でんぶん		
25 木	塩もみ				キャベツ,きゅうり,にんじん	
	ごはん	○		米		783 kcal
	親子煮		鶏肉,卵,凍り豆腐	じゃがいも,三温糖	にんじん,たまねぎ,こまつな,しいたけ,たけのこ	35.6 g
	鉄火みそ		だいず,みそ	油,三温糖	ごぼう,にんじん	
26 金	たくあんあえ	○			きゅうり,キャベツ,たくあん	
	ゆでうどん			小麦粉		833 kcal
	卵とじうどん汁		鶏肉,わかめ,卵,なると	でん粉	にんじん,ねぎ,こまつな,ぶなしめじ	34.4 g
	ツナサラダ	○	ツナ	サラダ油	きゅうり,キャベツ,ホールコーン,たまねぎ	
29 月	ココアむしパン			小麦粉,三温糖,チョコレート	ココア	
	アーモンドそばろごはん	○	鶏肉	米,アーモンド,砂糖	しょうが,グリーンピース	756 kcal
	みそ汁		豆腐,みそ	じゃがいも	たまねぎ,ぶなしめじ,こまつな	31.7 g
	厚焼き卵		卵	砂糖 でん粉 油		
30 火	きゅうりのゆかり漬	○			きゅうり,キャベツ,しそ	
	ごはん			米		821 kcal
	中華風卵スープ		卵	ごま油,でん粉	クリームコーン,たまねぎ,チンゲンサイ	29.0 g
	メンチカツ	○	豚肉 おから 豚レバー 大豆	油 パン粉 小麦粉	にんにく	
	チャプチェ		豚ひき肉	ごま油,はるさめ,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,きゅうり,きくらげ	

<今月の地場産食材> こまつな チンゲンサイ きゅうり ねぎ ごぼう しめじ ぶどう なし 米 大豆

*献立は、生鮮食品の出回り期や価格等の都合によって変更することがあります。ご了承ください。