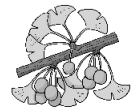




9月の予定献立表(牛乳は毎日つきます)



給食だよりと献立表は、玉中HPの「各種通信」からいつでも閲覧できます <http://www.tamagawa-jh.shiogama.ed.jp>

日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
			赤の食品	緑の食品	黄色の食品					
			血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品					
1	火	【県産食材の日】 ごはん 和牛すき焼き煮 笹かまとわかめのしょうが和え 	牛乳 牛肉 焼き豆腐 わかめ 笹かまぼこ	白菜 にんじん 長ねぎ 椎茸 えのき きゅうり しょうが	ごはん つきこんにやく 油 上白糖	772	31	21	3	
2	水	 体 育 祭 (給食・弁当なし) 								
3	木	ごはん いわしの梅煮 なめこの味噌汁 みかんゼリー	牛乳 いわし 豆腐	なめこ 長ネギ だいこん	ごはん ゼリー	763	26	20	2.1	
4	金	   体 育 祭 予 備 日 (弁当日)    								
7	月	ごはん 八宝菜 バンバンジーサラダ	牛乳 豚肉 いか うずら卵 鶏ささみ	玉ねぎ にんじん 白菜 もやし さやえんどう 椎茸 キャベツ しょうが	ごはん 春雨 でん粉 ごま ごま油 上白糖	749	31	187	2.2	
8	火	ミルクパン 鶏肉の照焼 マカロニシチュー アップルハニージャム	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	キャベツ にんじん 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム パセリ	パン マカロニ ジャム ルウ	818	29	34	3.1	
9	水	ごはん ねぎ塩豚肉丼 里芋の味噌汁	牛乳 豚肉 厚揚げ	もやし 長ねぎ にんじん だいこん レモン	ごはん 里芋 ごま ごま油 でん粉	788	30	23	2.4	
10	木	米粉パン のり塩ポテトコロッケ ポークビーンズ いちごジャム	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	玉ねぎ にんじん パセリ いちご	パン じゃがいも ルウ 油 上白糖	881	36	30	3.4	
11	金	ごはん 回鍋肉 春雨スープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉	キャベツ にんじん ピーマン 長ねぎ 椎茸 ほうれん草 もやし みかん	ごはん 春雨 油 でん粉 上白糖 ごま油	795	27	21	2.5	
14	月	チーズパン 鶏肉入りラタトゥイユ カレー風味のミートボールスープ	牛乳 鶏肉 大豆 肉団子 チーズ	キャベツ にんじん トマト スッキーニ なす 玉ねぎ パプリカ パセリ にんにく	パン じゃがいも オリーブ油	754	33	29	3.7	
15	火	ごはん <u>しおがまサラダ</u> 麻婆豆腐	牛乳 豚肉 ちくわ いか えび わかめ 豆腐	きゅうり キャベツ にんじん 長ねぎ たけのこ いら 椎茸 レモン	ごはん 上白糖 オリーブ油 ごま油 でん粉	779	33	20	2.6	
16	水	【東北六県味めぐり～岩手～】 チョコチップパン じゃじゃ麺風 わかめ入り中華卵スープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵 わかめ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 椎茸 ほうれん草 にんにく しょうが	パン 中華麺 油 上白糖 ごま油 でん粉	846	32	34	4.7	
17	木	ごはん ポークカレー フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト 生クリーム	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが みかん もも パインアップル	ごはん じゃがいも 油 上白糖	934	24	29	2.9	
18	金	ごはん ふりかけ 鶏のから揚げ 豚汁	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ	にんじん ごぼう 長ねぎ だいこん 白菜	ごはん じゃがいも こんにやく 油	877	27	30	2.1	
19	土	★ ☆ ★ 新 人 戦 ★ ☆ ★								
23	水	振 替 休 業 日								
24	木	(3年生のみ給食・1,2年生弁当) 冷やしラーメン風つけ麺 しゅうまい2個 りんごのタルト	牛乳 豚肉	きゅうり もやし にんじん メンマ 玉ねぎ	中華麺 ごま 油 ごま油 タルト	735	23	23	1.9	
25	金	ごはん 鯖のオーロラ煮 油麩の味噌汁 いちごゼリー	牛乳 鯖 豆腐	にんじん だいこん 長ネギ しょうが	ごはん 油麩 じゃがいも 油 上白糖 ゼリー	859	35	19	2.5	
28	月	ソフト背割りのパン ドライカレー ポトフ コーヒー牛乳の素	牛乳 豚肉 ウインナー 大豆	にんじん 玉ねぎ ピーマン だいこん キャベツ にんにく しょうが	パン じゃがいも 油 ルウ	842	29	34	4.5	
29	火	ごはん 筑前煮 納豆 わかめの味噌汁	牛乳 鶏肉 さつま揚げ わかめ 豆腐 納豆 油揚げ	ごぼう にんじん たけのこ さやえんどう だいこん 長ねぎ 椎茸	ごはん こんにやく じゃがいも 油 上白糖	735	27	16	2.7	
30	水	バターロール アンサンブルエッグ クリームシチュー パックチャップ	牛乳 卵 鶏肉 チーズ	キャベツ にんじん 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム	パン じゃがいも ルウ 油	740	27	29	3.4	

※都合により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※太字はふるさと給食です。

☆☆☆お知らせ☆☆☆

2日(水)：給食・弁当なし 4日(金)：弁当日 24日(木)：3年生のみ給食(新人戦予備日のため)