

月	火	水	木	金
3	4 やきにく丼	5 ほかほかカレーライス	6 冷しゃぶ(胡麻ダレ)	7 鶏肉の照り焼き
始業式	スパイシーかぼちゃ きのこもやし中華和え キャンディーズ(鉄) ごはん・牛乳	ヒレかつ きゃべつのおかか炒め 厚揚げケチャップ ゴーヤとツナのサラダ みかん(缶) 減量ごはん・牛乳	野菜のナムル 豆腐のよせあげ 白身魚の紅葉焼き しらたきとえのきのしぐれ煮 わかめごはん 牛乳(200)	キャベツのマヨネー がんとときの炊き合わせ ほうれん草のツナごま和え むらさき芋タルト ごはん・牛乳
	注文締切 8/24	注文締切 8/24	注文締切 8/27	注文締切 8/28
10 味噌つけ麺	11 鶏つくね丼	12 ミンチカツ	13 鮭の卵たっぷり焼き	14 なんちゃってタコライス
スイートポテト ほうれん草とえのきの煮びたし お漬物ふりかけ 減量ごはん・牛乳	椎茸と長ネギのオイスター炒め いか大根 なすの揚げ浸し ポークビーンズ ごはん・牛乳	キャベツの加レマヨネー ジャガイモのトマト煮込み 小松菜グラタン りんごシュガーバターソーサー コッペパン コーヒーオレ	青のりポテト ソース焼きそば ほうれん草とうばの煮びたし 黄桃(缶) ごはん・牛乳	夏野菜のかきあげ 冬瓜のえびあんかけ 冷凍みかん ごはん・牛乳
注文締切 8/31	注文締切 8/31	注文締切 8/31	注文締切 9/3	注文締切 9/4
17	18 鶏肉のBBQソース	19 ポークチャップ	20 中華あんかけ	21 カレーハンバーグ&目玉焼き
敬老の日	もやしソテー かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれん草の白和え ミルクレープ ごはん 牛乳(200)	粉ふきいも ジェパードスバゲティ ブロッコリーグラタン ひとくち桃ゼリー ごはん・牛乳	ミートボール 春雨サラダ オレンジゼリー ごはん・牛乳	月見だんご 筑前煮 いとこんナポリタン ごはん・牛乳
	注文締切 9/7	注文締切 9/7	注文締切 9/10	注文締切 9/11
24	25 豚肉キムチ	26 鶏のからあげ甘辛風	27 そぼろ丼	28 さんまのかば焼き
振替休日	ちくわの磯辺揚げ しろ菜の煮びたし 杏仁フルーツ ごはん 牛乳(200)	エリンギバター醤油炒め フライドポテト キャベツのトマト煮込み ほうれん草とたくあんの和え物 玉ねぎコンソメスープ ごはん・牛乳	おこのみあげ 高野豆腐の煮物 さつまいものサラダ 牛乳(200)	れんこんきんぴら ゴーヤチャンプルー 冷製スパ〜ラウトウイユース〜 りんご缶 おみそ汁(麩・わかめ) ごはん・牛乳
	注文締切 9/14	注文締切 9/14	注文締切 9/14	注文締切 9/18
注文締切日の表示について 8月1日(水)から注文できます。	この枠内の日のお昼12時が注文締切です。	おはしやスプーンを忘れずに持ってきてください。 スプーンがあると食べやすいメニューの日には、左のマークを表示しています。		

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
9月平均栄養価	813	30.5	25.3	349	3.2	291	0.44	0.63	42	4.8	2.8
文部科学省基準	820	30	学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3

各学年の給食の実施が無い日

学校	1年	2年	3年
高鷲中学校	4日(火)・28日(金)	4日(火)・28日(金)	28日(金)
高鷲南中学校	4日(火)・28日(金)	4日(火)・28日(金)	5日(水)・6日(木)・28日(金)
河原城中学校	6日(木)・7日(金)・26日(水)・27日(木)・28日(金)	6日(木)・7日(金)・26日(水)・27日(木)・28日(金)	6日(木)・7日(金)・26日(水)・27日(木)・28日(金)
はびきの殖生学園(7~9年生)	-	-	-
峰塚中学校	5日(水)・6日(木)・26日(水)・28日(金)	5日(水)・6日(木)・26日(水)・28日(金)	5日(水)・6日(木)・10日(月)・26日(水)・28日(金)
誉田中学校	4日(火)	4日(火)	-

アレルギー物質を含む食品の一覧

7大アレルギー物質：小麦・そば・卵・乳・落花生・かに・えび
※飲用牛乳は一覧には表示していません。

使用日	小麦	そば	卵	乳	落花生	かに	えび
4日	○			○			
5日	○		○	○			
6日	○		○			○	○
7日	○		○	○			
10日	○		○				
11日	○		○	○			
12日	○		○	○			
13日	○		○	○		○	○
14日	○		○	○			○
18日	○		○	○			
19日	○		○	○			○
20日	○		○	○			
21日	○		○	○			
25日	○		○	○		○	○
26日	○		○	○			
27日	○		○	○		○	○
28日	○		○	○		○	○

給食で使用している油はなたね油です。また醤油には大豆、小麦が使用されています。同一調理場において、7大アレルギー物質を含む食品を製造する場合があります。食材の入荷状況により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。その際は、教室と配膳室への掲示と、ホームページへの掲載を行います。

いとこんナポリタン

【材料】 糸こんにゃく 100g ピーマン 20g たまねぎ 15g 油 5g (小さじ1)
ツナフレーク 15g トマトケチャップ15g (大さじ1)
ウスターソース 5g (約小さじ1) 濃口しょうゆ 少々
塩・コショウ 少々

【下準備】 ①糸こんにゃくは5cmの長さに切り、下ゆでする。
②ピーマンは細めに横切りにする。
③玉ねぎは薄切りにする。



9月21日(金)

☆お月見メニュー☆

今年のお月見は、9月24日(月)です。



大人気メニュー!

いとこんナポリタンの作り方

※材料・下準備は隣に記載しています。

1. フライパンに油をひき、野菜を炒める。
2. 糸こんにゃくを加え、水分をとばすように炒める。
3. ツナ、ケチャップ、ソース、醤油を加えてさらに炒める。
4. 塩・コショウをし、味を整える。

