

令和 2年 9月 献立予定表				岡山県立烏城高校					
日	曜	給食 時間	献立名	主要材料			エネルギー		一口メモ
				主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる	たんぱく質		
1	火	17:45 18:20	ライス 牛乳 チリコンカン マカロニサラダ ドリンクヨーグルト	牛乳 牛肉 ドリンクヨーグルト	にんにく ケチャップ マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ にんじん	米 サラダ油 じゃが芋 ひよこ豆 パン粉 金時豆 マカロニ 上白糖	852 kcal 29 g	チリコンカンとは豆と肉をチリ（辛い唐辛子）風味でスパイシーに煮込んだアメリカ・テキサス生まれのメキシコ料理です。	
2	水	17:45 18:20	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 えびとさつま芋のごまがらめ	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ 大豆 えびから揚げ	きくらげ にんじん たけのこ ねぎ しょうが 玉ねぎ	米 麦 でん粉 ごま油 三温糖 さつま芋 天ぷら油 ごま	856 kcal 32.2 g	大豆に含まれるサボニンという成分は、食事で摂った脂肪分が体内に吸収されないように働き、脂肪が蓄積するのをおさえます。	
3	木	17:45 18:20	ごはん 牛乳 ゼリー 秋刀魚の香味焼き おかか和え みそ汁	牛乳 秋刀魚(さんま) 花かつお 中みそ 油揚げ わかめ	ねぎ しょうが キャベツ にんじん 小松菜 玉ねぎ にら	米 ごま サラダ油 じゃが芋 甘夏ゼリー	850 kcal 29.1 g	《旬の食べ物 さんま》秋の魚といえばさんまです。秋にとれ、形が刀に似ていることから漢字で「秋刀魚」と書きます。	
4	金	17:45 18:20	親子丼 牛乳 塩麴の根菜サラダ 果物(20世紀なし)	牛乳 とり肉 卵 ひじき	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ ごぼう れんこん いんげん 梨	米 三温糖 サラダ油 ごま マヨネーズ 上白糖 塩こうじ	808 kcal 26.2 g	《旬の食べ物 二十世紀梨》シャキシャキした歯ざわりとみずみずしさが特徴の日本梨です。鳥取県の生産量は、全国の70%です。	
7	月	17:45 18:15	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 大根のおかか和え ミニトマト みそ汁	牛乳 豆腐 ひじき とり肉 卵 中みそ 油揚げ わかめ 花かつお	にんじん 玉ねぎ しょうが しその葉 キャベツ だいこん ミニトマト ねぎ	米 じゃが芋 サラダ油 パン粉 上白糖	849 kcal 31.5 g	ミニトマトは大玉トマトと比べてビタミンA は2倍。カルシウム・カリウム・食物せんいなどは約1.5倍含まれています。	
8	火	17:45 18:15	麦ごはん 牛乳 魚の梅みそ焼き きんぴら野菜 みそ汁	牛乳 さわら 豚肉 中みそ ふりかけ	梅干し にんじん しょうが 玉ねぎ ピーマン ごぼう たけのこ こんにゃく えのき ねぎ	米 麦 三温糖 ごま油 ごま じゃが芋	783 kcal 31.7 g	梅には疲れをとる働きのクエン酸が多く含まれます。防腐効果や食欲増進の働きがあります。	
9	水	17:45 18:15	かやくうどん 牛乳 菊花蒸し ゆかり和え わらびもち	牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ 豆腐 豚肉 わかめ	玉ねぎ にんじん えのき ごぼう ねぎ しょうが ゆかり キャベツ	うどん 三温糖 ごま油 でん粉 もち米 わらびもち	850 kcal 33.9 g	9月9日は重陽の節句。別名「菊の節句」とも言います。菊の花に見たてて肉団子にカレーで色づけしたもち米をまぶしました。	
10	木	17:45 18:15	ごはん 牛乳 かき揚げ 昆布和え 赤だし 果物	牛乳 いか 昆布 豆腐 赤だしみそ ひじき テンペ	玉ねぎ にんじん ゴーヤ かぼちゃ キャベツ しょうが きゅうり みつば えのき 果物	米 でん粉 米粉 天ぷら油	817 kcal 24 g	今日のかき揚げにはいろいろな野菜やお茶葉が入っていますよ。	
11	金	17:45 18:15	スパイシーカレーライス 牛乳 コールスローサラダ 果物(ぶどう)	牛乳 牛肉	にんじん 玉ねぎ すりおろしりんご きゅうり ケチャップ キャベツ ぶどう(ニューピオーネ)	米 じゃが芋 サラダ油 カレールウ 上白糖 コーン	838 kcal 22.7 g	《旬の食べ物 ピオーネ》岡山県はピオーネの全国出荷量の4割を占めています。「果物王国・おかやま」を代表する産物。	
14	月	17:45 18:15	ごはん たくあん 牛乳 回鍋肉 わかめスープ	牛乳 豚肉 赤みそ 卵 ベーコン わかめ	たけのこ たくあん キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ ピーマン しょうが エリンギ 小松菜	米 ごま油 三温糖	786 kcal 31.6 g	回鍋肉(れんがう)は、中国の四川料理です。豚肉・キャベツなどを炒めてトウモロコシと甘みそで味をつけました。食欲がでますよ～。	
15	火	17:45 18:15	麦ごはん 牛乳 ししゃものマリネ かぼちゃそぼろ煮 果物(冷凍みかん)	牛乳 とり肉 ししゃも	玉ねぎ パセリ にんじん こんにゃく えだ豆 かぼちゃ しょうが 干しいたけ 冷凍みかん	米 麦 じゃが芋 サラダ油 上白糖 黒砂糖 でん粉	815 kcal 27.9 g	麦ごはんは「食物せんい」がたくさんとれます。腸がきれいになり、お肌もきれいにになりますよ (*^_^*)	
16	水	17:45 18:15	ジャージャー麺 牛乳 中華サラダ 手作り牛乳かんてん	牛乳 豚肉 大豆 赤みそ 中みそ 寒天	にんにく しょうが ねぎ たけのこ きくらげ にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ もやし	中華麺 ごま油 でん粉 三温糖 上白糖	854 kcal 39.2 g	日本で食べる「ジャージャー麺」は、少し甘口です。本場中国では、豆みそやトウバンジャンで味付けされた辛いものです。	
17	木	17:45 18:15	ごはん 佃煮 牛乳 ごま煮 香りとえ	牛乳 とり肉 がんもどき 佃煮	しょうが いんげん 干しいたけ たけのこ ごぼう にんじん こんにゃく キャベツ烏 レモン きゅうり	米 ねりごま 三温糖 里芋 サラダ油 上白糖	837 kcal 28.4 g	煮物にねりごまを加えました。こくがあっておいしいです♪ 「こく」とは濃い深みのあるうま味のことです。	
18	金	17:45 18:15	ピラフ 牛乳 ゼリー 白身魚のパン粉焼き 野菜スープ	牛乳 ホキ チキンウインナー	ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ パセリ トマト セロリー キャベツ にんじん	米 コーン バター オリーブ油 じゃが芋 サラダ油 ゼリー	785 kcal 27 g	今日の魚は「ホキ」南半球ニュージーランド付近の深～い海でとれます。大きいものになると120cmもあります。	
21	月	敬老の日 多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日です。							
22	火	秋分の日 「祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ」日です。この頃を秋彼岸といい、お墓参りする人も多いですね。							
23	水	17:45 18:15	ミートソース麺 牛乳 ごぼうサラダ ヨーグルト	牛乳 牛肉 豚肉 粉チーズ ヨーグルト	玉ねぎ セロリー マッシュルーム トマト トマトピューレ キャベツ ごぼう にんじん	ソフト麺 三温糖 サラダ油  コーン ごま 上白糖	845 kcal 32.5 g	土の中にまっすぐのびた根が大きく育って、ごぼうができます。食用にするのは世界でも日本と韓国などの一部の国だけです。	
24	木	17:45 18:25	ごはん 牛乳 山賊焼き おひたし ミニトマト ゆばのすまし汁	牛乳 とり肉 ゆば	しょうが 小松菜 キャベツ もやし ミニトマト 玉ねぎ にんじん えのき みつば	米 三温糖 サラダ油 じゃが芋	838 kcal 34.2 g	《湯葉(ゆば)》豆乳を加熱した時、表面にできる薄皮。日本の伝統食材です。	
25	金	17:45 18:25	豚キムチ丼 牛乳 ごまじゃこサラダ 果物(冷凍ピーチ)	牛乳 豚肉 厚揚げ 中みそ ちりめん	にんじん もやし きくらげ 白菜キムチ にら 玉ねぎ キャベツ 冷凍ピーチ	米 ごま油 でん粉 じゃが芋 ごま 三温糖	835 kcal 25.9 g	豚キムチ丼は毎回人気です(^o^)	
28	月	17:40 18:15	ごはん 牛乳 千種和え 魚のごまソースかけ みそ汁	牛乳 赤みそ 鮭 錦糸卵 わかめ 中みそ 豆腐 油揚げ	きゅうり キャベツ もやし にんじん ねぎ 玉ねぎ	米 マヨネーズ ねりごま 三温糖	818 kcal 35 g	今週は文化祭♪体育祭♪しっかり食べて、よく寝てがんばりましょ♡	
29	火	17:40 18:15	米粉パン ジャム 牛乳 なすのミートグラタン 豆乳スープ	牛乳 豚肉 大豆 豆乳 ミックスチーズ ベーコン	なす マッシュルーム トマトピューレ ケチャップ 玉ねぎ キャベツ パセリ にんじん	米粉パン ジャム じゃが芋 コーン サラダ油 でん粉 三温糖	828 kcal 34.2 g	おいしい秋なすを使いました。なすの皮の紫色はブルーベリーと同じアントシアニン色素です。目の健康に役立ちます。	
30	水	17:40 18:15	連島ごぼうごはん 牛乳 魚の天ぷら アーモンド和え すまし汁 果物(みかん)	牛乳 さより 卵 とり肉	連島ごぼうごはん 小松菜 白菜 もやし えのき 玉ねぎ ねぎ にんじん みかん	米 でん粉 アーモンド 上白糖 でん粉 小麦粉 天ぷら油	785 kcal 25.2 g	「連島ごぼう」は倉敷市の特産物です。国の地理的表示保護制度(GI保護制度)に登録されました。品質の特性が地域と結びついている産品について知的財産として国が保護する制度です。	

*9月も給食時間が学年や日にちによって違います。確認してください！