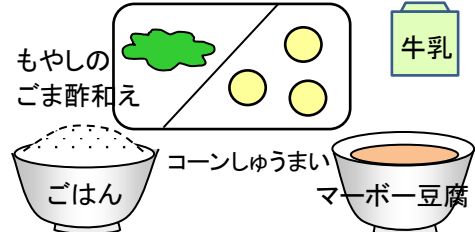
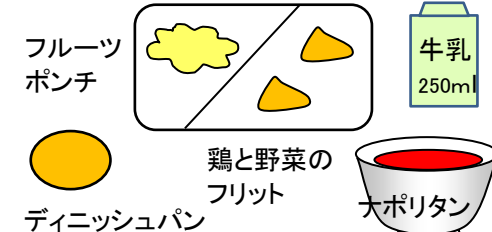
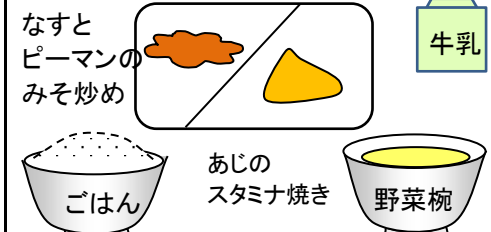
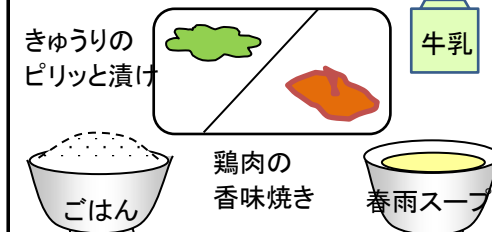
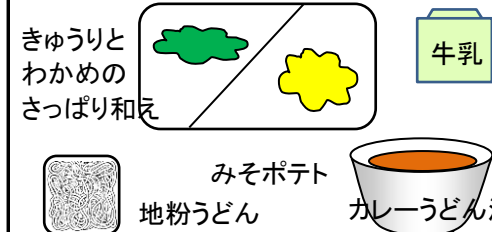
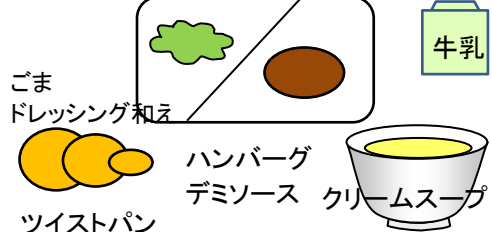
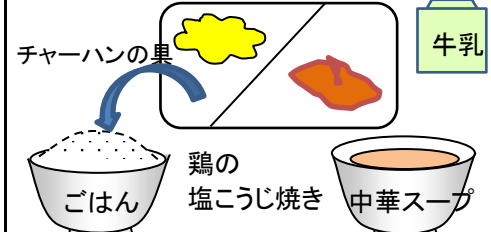
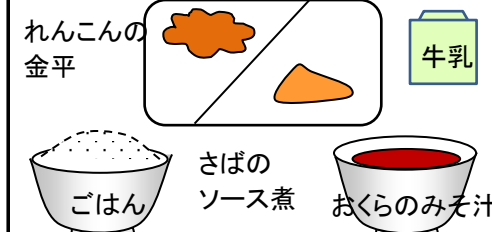
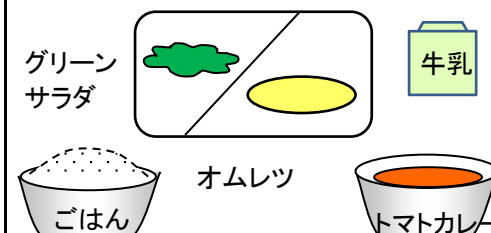
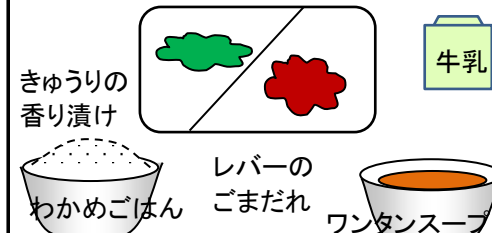
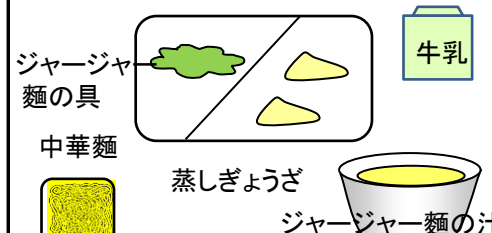
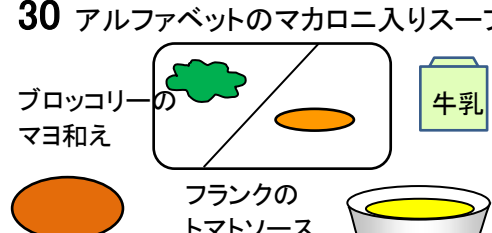


8・9 月 分 学 校 給 食 献 立 表

美里町立美里中学校

給食目標：姿勢よく食べよう

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI
生徒会「給食に関するアンケート結果」より 8月27日 第9位 冷凍みかん 9月10日 第7位 チャーハン 9月22日 第9位 マーラー湯 を取り入れています！				
1 野菜を食べよう！ 	2 ひんやり冷たいフルーツポンチ 	3 なすの栄養は？ 	4 きゅうりには体を冷やす働きがあります 	5 みそポテトは秩父の郷土料理 
8 よくかんで食べよう 	9 ほうれん草には鉄分、ビタミンが豊富 	10 チャーハンの具をごはんと混ぜよう 	11 シャキシャキ食感のれんこん 	12 ミネストローネはイタリアの料理 
15 敬老の日 	16 人気のからあげ！ 	17 トマトたっぷりトマトカレー 	18 レバーに多い鉄分は運動時に必要！！ 	19 麺をジャージャー麺の汁に入れて食べよう 
22 マーラー湯ってどんな料理？ 	23 秋分の日 	24 今が旬のなすのみそ汁！ 	25 新大会都市予選会 	26 新人大会都市予選会 
29 生揚げはカルシウムが豊富 	30 アルファベットのマカロニ入りスープ 	姿勢よく食べているかチェック！ ☐ 背筋をのばし、いすの背もたれによりかかっていない。 ☐ 足の裏全体が床についている。 ☐ 食器を手にもって食べている。 		

[令和7年度8・9月分 学校給食献立表]

美里町立美里中学校

日	献立名	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
27 水	ごはん 牛乳 わかめスープ チンジャオロース 冷凍みかん	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉 みそ	ごはん ごま油 砂糖 でん粉	にんじん ぶなしめじ ねぎ にんにく 玉ねぎ ピーマン たけのこ 冷凍みかん	623 kcal 23.9 g
28 木	ごはん 牛乳 コンソメスープ アンサンブルエッグ ドライカレーの具	牛乳 鶏肉 アンサンブルエッグ 豚肉 大豆	ごはん サラダ油 じゃがいも カレールウ 小麦粉	玉ねぎ にんじん コーン にんにく しょうが ピーマン	783 kcal 26.9 g
29 金	はちみつパン 牛乳 ミートボールトマトスープ かぼちゃとフランクのチーズ焼 青菜のソテー	牛乳 ミートボール フランクフルト チーズ ベーコン	はちみつパン サラダ油 砂糖 マヨネーズ	にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト水煮 トマトピューレ かぼちゃ 小松菜	813 kcal 28.0 g
1 月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 コーンしゅうまい もやしのごま酢和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ コーンしゅうまい	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり	727 kcal 28.1 g
2 火	デニッシュパン 牛乳 ナポリタン 鶏と野菜のフリット フルーツポンチ	牛乳 フランクフルト 豚肉 チーズ 鶏肉と野菜のフリット	デニッシュパン サラダ油 スパゲッティ ナタデココ	にんにく にんじん 玉ねぎ トマトピューレ ピーマン みかん缶 パイン缶 ぶどうゼリー	861 kcal 29.4 g
3 水	ごはん 牛乳 野菜椀 あじのスタミナ焼き なすとピーマンのみそ炒め	牛乳 豆腐 あじのスタミナ焼き みそ	ごはん こんにゃく サラダ油 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん 大根 ねぎ ほうれんそう にんにく キャベツ なす ピーマン	655 kcal 27.5 g
4 木	ごはん 牛乳 春雨スープ 鶏肉の香味焼き きゅうりのピリッと漬け	牛乳 豚肉 鶏肉	ごはん サラダ油 はるさめ 砂糖 ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう にんにく きゅうり	756 kcal 27.7 g
5 金	地粉うどん 牛乳 カレーうどん汁 みそポテト きゅうりとわかめのさっぱり和え	牛乳 豚肉 なると みそ わかめ	地粉うどん サラダ油 カレールウ でん粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう ねぎ きゅうり 大根	826 kcal 25.4 g
8 月	ごはん 牛乳 八宝菜 ショールンポウ ナムル	牛乳 豚肉 あさり水煮 なると ショールンポウ	ごはん サラダ油 でん粉 ごま油 砂糖	しょうが にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ たけのこ キャベツ もやし きゅうり	727 kcal 23.6 g
9 火	ツイストパン 牛乳 クリームスープ ハンバーグデミソース ごまドレッシング和え	牛乳 鶏肉 チーズ ハンバーグ	ツイストパン サラダ油 米粉 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん 玉ねぎ コーン しめじ ほうれんそう キャベツ	836 kcal 33.3 g
10 水	ごはん 牛乳 中華スープ 鶏の塩麴焼き チャーハンの具	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 ハム なると 炒り卵	ごはん でん粉 ごま油 サラダ油	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく ねぎ	758 kcal 32.8 g
11 木	ごはん 牛乳 おくらのみそ汁 さばのソース煮 れんこんの金平	牛乳 豆腐 みそ わかめ さば さつま揚げ	ごはん 砂糖 サラダ油 ごま	えのきたけ オクラ しょうが ごぼう にんじん れんこん	742 kcal 30.8 g
12 金	こどもパンスライス 牛乳 ミネストローネ コロッケ コールスロー	牛乳 豚肉	こどもパン サラダ油 じゃがいも コロッケ マヨネーズ 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト水煮 トマトピューレ キャベツ コーン	755 kcal 25.0 g

日	献立名	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
16 火	ごはん 牛乳 すまし汁 鶏のからあげ もやしとにらの炒め物	牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ 鶏肉 ベーコン	ごはん でん粉 サラダ油	ねぎ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし にら	835 kcal 29.4 g
17 水	ごはん 牛乳 トマトカレー オムレツ グリーンサラダ	牛乳 豚肉 チーズ オムレツ	ごはん サラダ油 カレールウ 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり えだまめ	859 kcal 25.8 g
18 木	わかめごはん 牛乳 ワントンスープ レバーのごまだれ きゅうりの香り漬け	牛乳 鶏肉 豚肝臓	わかめごはん ごま油 ワンタン でん粉 じゃがいも サラダ油 砂糖 ごま	にんじん もやし キャベツ ねぎ しょうが きゅうり	842 kcal 30.4 g
19 金	中華めん 牛乳 ジャージャー麺の汁 蒸しぎょうざ ジャージャー麺の具	牛乳 豚肉 みそ ぎょうざ	中華めん サラダ油 でん粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ たけのこ もやし きゅうり	717 kcal 29.1 g
22 月	ごはん 牛乳 マーラー湯 肉団子の野菜甘酢あん もやしとにんじんの中華あえ	牛乳 豚肉 ミートボール	ごはん サラダ油 はるさめ ごま油 砂糖 でん粉 ごま ラー油	にんにく しょうが 干ししいたけ もやし チンゲンサイ 玉ねぎ ピーマン にんじん きゅうり	702 kcal 23.4 g
24 水	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 白ごまつくね 豚肉とこんにゃくの煮物	牛乳 豆腐 油揚げ みそ わかめ 白ごまつくね 豚肉	ごはん 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく	なす にんじん えのきたけ ピーマン	860 kcal 23.2 g
29 月	ごはん 牛乳 生揚げとキャベツのうま煮 豆腐ハンバーグ ごま和え	牛乳 豚肉 生揚げ さつま揚げ 豆腐ハンバーグ	ごはん サラダ油 こんにゃく 砂糖 でん粉 ごま	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれんそう もやし	729 kcal 31.0 g
30 火	コッペパンスライス 牛乳 アルファベットスープ フランクのトマトソース ブロッコリーのマヨ和え	牛乳 鶏肉 ベーコン フランクフルト	コッペパンスライス サラダ油 マカロニ 砂糖 でん粉 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく ブロッコリー きゅうり コーン	553 kcal 20.9 g

・天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更する場合があります。

配膳図の食育クイズの答え

3日 なすの栄養は？

なすには、カリウム、葉酸、ビタミンE、ビタミンKなどの栄養素が豊富です。
夏バテ予防にも効果的で、体の熱を放出し、だるさや食欲不振を和らげる効果が期待できます。



22日 マーラー湯ってどんな料理？

中国四川省発祥の料理で、春雨や野菜を煮込み、
豆板醤・ラー油等で味付けをしたスパイシーなスープ
です。

子供向けに辛くなりすぎないように、提供します。

