

2021年(令和3年)8・9月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・魚住・魚住東・二見中学校)

日(曜)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)
献立	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き 切干大根の和え物 豚汁	カレーライス (ごはん キーマカレー) コーンのソテー	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの炒め物 中華スープ	パン ミートボールの バーベキューソース コーンスープ	ごはん 春巻き 豚肉の青椒肉絲 玄米スープ	パン マーシャルピーンズ チキンとポテトの ガーリックソテー トマトスープ	ごはん チャブチェ 味噌ワンドンスープ	ごはん ★季節の献立 ★ゴーヤと厚揚げの炒め物 ★きゅうりと小魚の和え物 ほうとう汁	パン 鶏肉のチリソース 野菜スープ	ごはん 鯉の竜田揚げ にんじんのごま和え キャベツの塩汁	パン じゃがいもと鶏肉の トマト煮 ツナサラダ 玉ねぎスープ	★食べよう兵庫の食材 ごはん 鶏肉の甘辛味噌焼き ひじきの煮物 ビーフンのすまし汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
材料(g)	ごはん(米) 100 鶏肉 65 にんにく 0.5 しょうが 0.5 砂糖 2 しょうゆ(こいくち) 3 かたくり粉 1 サラダ油 1.5 切干大根 4.5 にんじん 5 酢 2.5 しょうゆ(うすくち) 1.2 砂糖 2.5 ごま油 1 豚肉 20 だいこん 25 豆腐 30 ごぼう 6 油あげ 4 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 4.2 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 155 牛乳 206	ごはん(米) 100 牛ひき肉 35 加熱レバー 3 じゃがいも 40 玉ねぎ 30 にんじん 10 グリーンピース 5 カレーウ① 11 カレーウ② 17 サラダ油 1.5 水 125 枝豆 5 にんじん 5 サラダ油 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 とうもろこし 35 玉ねぎ 5 にんじん 5 サラダ油 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 きゅうり 25 豚肉 15 にんじん 5 サラダ油 1 清酒 0.2 しょうゆ(こいくち) 1.4 酢 1.3 砂糖 1.2 トウバンジャン 0.09 鶏肉 15 じゃがいも 20 もやし 15 わかめ・乾 0.2 ピーマン 7 しょうゆ(うすくち) 5.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 ごま油 0.3 削り節 6 水 175 牛乳 206	ごはん(米) 100 豆腐 65 豚ひき肉 30 玉ねぎ 20 にら 3 しょうが 0.5 加熱レバー 1 かたくり粉 2 みそ(米・白) 2 みそ(米・赤) 1 しょうゆ(こいくち) 2 砂糖 1.2 塩 0.05 こしょう(白) 0.02 トウバンジャン 0.18 サラダ油 1 きゅうり 25 豚肉 15 にんじん 5 サラダ油 1 清酒 0.2 しょうゆ(こいくち) 1.4 酢 1.3 砂糖 1.2 トウバンジャン 0.09 鶏肉 15 じゃがいも 20 もやし 15 わかめ・乾 0.2 ピーマン 7 しょうゆ(うすくち) 5.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 ごま油 0.3 削り節 6 水 175 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 肉団子 60 サラダ油 1 玉ねぎ 10 にんにく 0.6 サラダ油 1 りんごジュース100% 3.2 ケチャップ 3.2 しょうゆ(こいくち) 0.6 とんかつソース 0.8 砂糖 0.25 かたくり粉 0.8 水 8 ベーコン 10 玉ねぎ 30 とうもろこし(ペースト) 40 にんじん 20 とうもろこし 10 パセリ・乾 0.02 ブイヨン(ポーク) 35 塩 0.75 こしょう(白) 0.04 サラダ油 1 米粉 1 水 105 牛乳 206	ごはん(米) 100 春巻き(1個) 50 天ぷら油 5 豚肉 30 青ピーマン 14 たけのこ 5 にんじん 10 サラダ油 1 オイスターソース 1.2 しょうゆ(こいくち) 0.9 みりん 1 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 0.5 モチ玄米 8 鶏肉 15 にんじん 10 玉ねぎ 10 レタス 15 塩 0.4 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 4.5 削り節 6 水 190 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 マーシャルピーンズ(1袋) 15 鶏肉 45 じゃがいも 40 にんじん 15 サラダ油 1.5 にんにく 0.5 塩 0.23 こしょう(白) 0.02 こしょう(黒) 0.02 ベーコン 12 玉ねぎ 20 セロリー 2.5 米粉マカロニ 10 にんにく 0.25 トマト(ダイス) 25 ケチャップ 6 サラダ油 1.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 ウスターソース 1.2 砂糖 0.65 しょうゆ(こいくち) 1.9 ブイヨン(ポーク) 30 水 130 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 50 サラダ油 1 しょうが 0.5 にんにく 0.1 こしょう(白) 0.02 にら 5 はるさめ 10 にんじん 10 きくらげ 0.2 ごま 1 しょうゆ(うすくち) 2 砂糖 1.1 清酒 1 オイスターソース 1.2 ごま油 1 鶏肉 15 にんじん 10 キャベツ 20 もやし 15 ワンドンの皮 17 青ねぎ 1 サラダ油 1 ブイヨン(チキン) 25 みそ(米・合わせ) 8.5 みそ(米・赤) 3 トウバンジャン 0.15 水 135 牛乳 206	ごはん(米) 100 ゴーヤ 10 厚揚げ 50 鶏肉 40 しょうが 0.5 かつお節 0.6 サラダ油 1 しょうゆ(こいくち) 2.4 にんにく 0.2 砂糖 1.2 みりん 0.2 かたくり粉 0.2 きゅうり 30 にんじん 5 ちりめんじゃこ 2.5 ごま 0.6 サラダ油 1 しょうゆ(こいくち) 0.7 酢 0.7 みりん 0.7 昆布茶 0.03 うどん(冷凍) 35 かぼちゃ 30 玉ねぎ 20 油あげ 5 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 3 煮干し 2 水 150 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 60 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 10 天ぷら油 7 玉ねぎ 10 しょうが 0.5 にんにく 0.2 サラダ油 1 しょうゆ(こいくち) 1.5 砂糖 2.2 酢 1.1 ケチャップ 5.6 トウバンジャン 0.1 水 2.5 ベーコン 10 玉ねぎ 25 キャベツ 20 にんじん 10 とうもろこし 7 セロリー 1.2 パセリ・乾 0.02 サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.7 こしょう(黒) 0.01 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(ポーク) 35 水 140 牛乳 206	ごはん(米) 100 あじ 60 しょうゆ(こいくち) 1.2 清酒 0.5 みりん 0.25 しょうが 0.25 かたくり粉 11 天ぷら油 7.2 にんじん 25 サラダ油 1 砂糖 0.35 しょうゆ(うすくち) 1.1 ごま 0.5 豚肉 20 キャベツ 30 しめじ 8 青ねぎ 1 はるさめ 7 塩 0.9 しょうゆ(うすくち) 0.2 清酒 2 昆布 1 削り節 4 水 160 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 40 こしょう(白) 0.02 じゃがいも 45 玉ねぎ 10 にんにく 0.6 サラダ油 1.5 トマト(ダイス) 15 ケチャップ 6 ウスターソース 1.7 砂糖 0.2 ツナ油漬け 11 ブロッコリー 20 とうもろこし 3 サラダ油 1 ドレッシング(クリーム・ごま) 7 玉ねぎ 40 ベーコン 10 エリンギ 7 パセリ・乾 0.02 塩 0.6 こしょう(白) 0.03 しょうゆ(うすくち) 3 ブイヨン(ポーク) 30 サラダ油 1 水 160 牛乳 206	★ごはん(米) 100 ★鶏肉 70 サラダ油 1 ごま油 0.3 清酒 2 みそ(米・合わせ) 2.8 トウバンジャン 0.2 砂糖 1.6 ごま 2 ★ひじき・乾 3.2 油あげ 4 ★大豆 10 にんじん 10 砂糖 2.3 みりん 0.7 しょうゆ(こいくち) 2.7 サラダ油 1.5 削り節 1 水 10 豚肉 15 豆腐 35 ★玉ねぎ 30 にんじん 10 ★青ねぎ 2 ピーマン 10 しょうゆ(うすくち) 4.5 塩 0.4 削り節 6 水 125 ★牛乳 206

季節の食材

- きゅうり
- 青ピーマン
- ゴーヤ
- かぼちゃ
- なす
- 枝豆
- 秋刀魚

2日 季節の献立

きゅうりと小魚の和え物

牛乳

ゴーヤと厚揚げの炒め物

ごはん

ほうとう汁

13日 季節の献立

きゅうりとツナの和え物

牛乳

照り焼きハンバーグ

ごはん

厚揚げとなすの味噌汁

8日の県産食材

- ごはん(米)
- ひじき
- 玉ねぎ
- 牛乳
- 鶏肉
- 大豆
- 青ねぎ

その他にも、青ピーマン・きくらげ・なす・チンゲンサイ・干しいたけ・小松菜は県産を使用予定です。

世界の料理

10日 タンドリーチキン (インド)

タンドール

タンドリーチキンは、ヨーグルトと複数のスパイスで漬け込んだ骨付きの鶏肉を焼いた、インド北部の料理です。ナン等を焼く「タンドール」と呼ばれる円筒形の土窯を使用し、「シーク」という金串にさして、吊り下げて焼きます。

給食では、乳アレルギーがあっても食べられるように、ヨーグルトは使わず、辛さも控えて作っています。

明石市教育委員会事務局 学校給食課 TEL918-5594

2021年(令和3年)8・9月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・魚住・魚住東・二見中学校)

日(曜)	9日(木)		10日(金)		13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		24日(金)		27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)	
献立	ごはん 豚肉と昆布の炒め煮 つくね汁		★世界の料理 パン ★タンドリーチキン ごぼうサラダ カレースープ		★季節の献立 ごはん 照り焼きハンバーグ ★きゅうりとツナの和え物 ★厚揚げとなすの味噌汁		パン チキンハーブソテー ポークビーンズ		ごはん 鶏肉の甘酢和え 中華きんぴら すまし汁		★敬老の日献立 ごはん 鯖のごまだれ焼き キャベツの昆布和え 味噌汁		★月見献立 パン チキンチャップ ★月見豆乳スープ		ごはん トッポギ入りデジカルビ わかめスープ		★あかしっ子 大好きメニュー ごはん ★チキン南蛮 キャベツと小松菜の ごま和え きのこの味噌汁 牛乳		パン マーシャルビーンズ ポークソテー パンキンソイチャウダー		ごはん ちりめんじゃこのふりかけ 高野豆腐と野菜の含め煮 すいとん		★季節の献立 ごはん ★秋刀魚の甘辛揚げ かきたま汁	
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
材	ごはん(米) 100		コッペパン(小麦) 80		ごはん(米) 100		コッペパン(小麦) 80		ごはん(米) 100		ごはん(米) 100		コッペパン(小麦) 80		ごはん(米) 100		ごはん(米) 100		コッペパン(小麦) 80		ごはん(米) 100		ごはん(米) 100	
	豚肉 45 短冊昆布 1.5 ごぼう 10 にんじん 15 平天 15 サラダ油 1 ごま 0.6 唐辛子(一味) 0.01 砂糖 1.8 しょうゆ(こいくち) 2 みりん 0.9 水 5		鶏肉 65 にんにく 0.1 ケチャップ 0.8 カレー粉 0.18 酢 1.5 ガラマサラ 0.04 パプリカパウダー 0.15 砂糖 0.1 塩 0.18 こしょう(白) 0.02 かたくり粉 0.3 清酒 1 サラダ油 1		ポークチンハンバーグ(圓) 80 砂糖 1 しょうゆ(こいくち) 3 清酒 1 みりん 2 水 12 かたくり粉 0.75		鶏肉 65 サラダ油 1 塩 0.15 こしょう(白) 0.03 ガーリックパウダー 0.3 バジル・粉 0.12 かたくり粉 0.2		鶏肉 70 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 10 天ぷら油 8 酢 3.5 砂糖 3.5 しょうゆ(こいくち) 3.5 唐辛子(一味) 0.02 かたくり粉 0.1 水 3		さば(1切) 60 しょうゆ(こいくち) 2 砂糖 1.6 みりん 1 清酒 1 しょうが 0.5 ごま 1		鶏肉 65 玉ねぎ 25 ガーリックパウダー 0.05 ケチャップ 7 ウスターソース 1.6 砂糖 0.2 塩 0.09 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 0.8 サラダ油 1.5		豚肉 50 キャベツ 20 にんじん 10 玉ねぎ 20 トッポギ 30 ガーリックパウダー 0.04 しょうが 0.3 コチュジャン 2.7 しょうゆ(こいくち) 2 清酒 1 砂糖 0.7		鶏肉 65 かたくり粉 10 天ぷら油 7.5 にんにく 0.3 玉ねぎ 10 赤ピーマン 7 サラダ油 1 塩 0.25 こしょう(白) 0.01 こしょう(黒) 0.02 かたくり粉 0.4		ちりめんじゃこ 5 かつお節 0.8 ごま 0.35 砂糖 0.4 しょうゆ(こいくち) 0.6 みりん 0.2 サラダ油 0.7 水 1		さんま 60 かたくり粉 6 天ぷら油 6.6 砂糖 2.5 みりん 0.9 しょうゆ(こいくち) 2.3 しょうが 1.25 水 2.3			
料 (g)	鶏つくね 40 だいこん 30 にんじん 10 はるさめ 7 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 130		ごぼう 30 にんじん 10 ツナ油漬け 7 サラダ油 1 酢 0.7 砂糖 0.38 ごま 0.3 ドレッシング(焙煎ごま) 7		きゅうり 40 にんじん 5 ツナ油漬け 6 サラダ油 0.5 酢 3.2 砂糖 0.6 しょうゆ(うすくち) 2.5		豚肉 25 大豆 50 じゃがいも 45 玉ねぎ 20 にんじん 10 サラダ油 1.5 ケチャップ 25 砂糖 0.2 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 0.1 ブイヨン(ポーク) 30 水 45		ごぼう 30 にんじん 10 ごま 0.3 オイスターソース 2.6 砂糖 1.2 清酒 1.2 ごま油 1		じゃがいも 25 豆腐 25 にんじん 10 油あげ 4 えのきたけ 5 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 4.2 みそ(米・白) 7 削り節 7 水 170		キャベツ 30 にんじん 5 塩昆布 0.8 しょうゆ(うすくち) 0.01 サラダ油 0.5		鶏つくね 25 じゃがいも(かぼちゃ) 40 キャベツ 10 玉ねぎ 15 にんじん 10 サラダ油 1 ブイヨン(チキン) 30 ブイヨン(粉末) 0.3 米粉 1 豆乳 25 塩 1 こしょう(白) 0.03 ローリエ(粉末) 0.01 水 95		わかめ・乾 0.5 鶏肉 20 豆腐 30 にんじん 5 玉ねぎ 15 青ねぎ 1 清酒 0.5 しょうゆ(うすくち) 5.4 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 削り節 6 水 170		鶏肉 20 玉ねぎ 20 かぼちゃ(ペースト) 40 かぼちゃ 15 サラダ油 1.5 ブイヨン(チキン) 30 ブイヨン(粉末) 0.3 コーンスターチ 6.5 豆乳 25 塩 0.8 こしょう(白) 0.03 水 95		鶏肉 20 玉ねぎ 25 にんじん 10 いんげん 3 しょうゆ(うすくち) 4 しょうゆ(こいくち) 0.7 砂糖 2.7 みりん 1 削り節 3 水 55		卵 20 豆腐 30 にんじん 15 玉ねぎ 30 チンゲンサイ 8 干しいたけ 0.3 わかめ・乾 0.1 かたくり粉 1 しょうゆ(うすくち) 5.7 みりん 0.5 塩 0.07 削り節 6 水 140	
	牛乳 206		牛乳 206		牛乳 206		牛乳 206		牛乳 206		牛乳 206		牛乳 206		牛乳 206		牛乳 206		牛乳 206		牛乳 206		牛乳 206	

16日 敬老の日献立

9月20日は「敬老の日」

敬老の日は、「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。

給食では、少し早めの16日に「敬老の日献立」として、昔から食べられている伝統食材を取り入れた献立を提供します。健康で長寿につながる食生活とは何かを考えましょう。



まごわ(は)やさしい!	ま	ご	わ(は)
日本の伝統食材			
や	さ	し	い
			

17日 月見献立

9月21日は「十五夜」

「中秋の名月」ともいい、満月の夜に、稲穂に見立てたススキを飾り、秋の豊作を祈りながらお月見をする風習があります。

給食では17日に、かぼちゃで色をつけた黄色いもちを月にみたてた「月見豆乳スープ」を提供します。

★あかしっ子大好きメニュー★

明石の中学校給食の中から人気メニューを紹介します。

27日：チキン南蛮

チキン南蛮は、宮崎県発祥の料理で、揚げた鶏肉に甘酢をからめ、タルタルソースをかけて食べるのが主流です。

給食では、各クラスでノンエッグマヨネーズをかけていただきます。



今月の平均栄養量	マグネシウム 88mg	ビタミンB2 0.53mg
エネルギー 816kcal	鉄 2.3mg	ビタミンC 18mg
たんぱく質 31.9g	亜鉛 3.2mg	食物繊維 4.0g
脂質 26.8g	ビタミンA 258μgRAE	食塩相当量 2.7g
カルシウム 304mg	ビタミンB1 0.46mg	

＊物資の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。