

平成29年(2017年) 8・9月献立表 (大蔵中学校・高丘中学校・魚住中学校)

明石市教育委員会
明石市学校給食会

日(曜)	8月30日(水)	31日(木)	9月1日(金)	4(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11(月)	12日(火)	13日(水)
献立	カレーライス (ごはん ビーフカレー) 野菜のゆず風味 牛乳	ごはん じゃがいもと鶏肉の炒め物 味噌ワタンスープ 冷凍みかん 牛乳	セルフドック (背割りパン ささみフライ(2個) キャベツのソテー) パンブキンソイチャウダー 牛乳	ごはん あじの塩焼き きんぴら だんご汁 牛乳	パン 黒豆きなこクリーム 鶏肉のグリル ミネストローネ 牛乳	ごはん ふりかけ 酢豚 トック 牛乳	ごはん 鯖の変わり味噌焼き きゅうりの土佐和え ほうとう汁 牛乳	パン チリコンカン ニョッキポトフ 牛乳	ごはん チンジャオロースー ぎょうざスープ 巨峰ゼリー 牛乳	パン ホキのチリソース 鶏肉と白菜の クリームスープ 牛乳	ごはん マーボー豆腐 切干大根の中華和え 牛乳
材 料 (g)	ごはん(米) 100 牛肉 35 加熱レバー 3 じゃがいも 30 玉ねぎ 35 にんじん 15 なす 10 かぼちゃ 15 カレールウ① 15 カレールウ② 16 ケチャップ 2 サラダ油 1 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 水 170 キャベツ 30 もやし 10 にんじん 6 親鶏肉スライス 10 砂糖 2.5 酢 2.5 しょうゆ(うすくち) 3.8 ゆず果汁 0.6 サラダ油 1 牛乳 206	ごはん(米) 100 鶏肉 35 しょうが 1 じゃがいも 50 玉ねぎ 20 にんじん 5 青ねぎ 2 サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 3.5 みりん 2.5 清酒 1.2 砂糖 1.2 豚ひき肉 15 にんじん 10 キャベツ 20 もやし 20 タンメン 15 にら 4 サラダ油 1 にんにく 0.35 ブイヨン(ポーク) 20 みそ(米・合わせ) 12 トウバンジャン 0.15 塩 0.15 水 170 冷凍みかん(1個) 80 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 ささみフライ(2個) 60 天ぷら油 4 キャベツ 32 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5 鶏肉 15 ベーコン 5 じゃがいも 25 玉ねぎ 50 かぼちゃ(パースト) 25 かぼちゃ 30 サラダ油 1 ブイヨン(チキン) 25 米粉 6.5 豆乳 40 塩 1 こしょう(白) 0.03 粉末バリエーフ 0.01 水 65 牛乳 206	ごはん(米) 100 あじ(1切) 70 塩 0.2 ごぼう 30 にんじん 5 いんげん 3 ごま 0.5 ごま油 1 砂糖 2.5 しょうゆ(こいくち) 2.5 唐辛子(一味) 0.01 鶏肉 10 はくさい 25 にんじん 13 こんにゃく 13 しめじ 10 油あげ 3 青ねぎ 3 白玉だんご 35 みそ(米・合わせ) 7 みそ(米・白) 7.5 煮干し 3 削り節 3 水 175 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 黒豆きなこクリーム(1袋) 10 鶏肉 70 しょうが 0.5 しょうゆ(こいくち) 3.2 みりん 0.25 ベーコン 10 じゃがいも 25 玉ねぎ 25 にんじん 5 セロリー 2 パセリ(乾燥) 0.3 トマト(ダイス) 20 ケチャップ 10 マカロニ(シェル) 9 サラダ油 1 にんにく 0.1 しょうゆ(うすくち) 1.3 塩 1 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(チキン) 25 砂糖 0.2 水 155 牛乳 206	ごはん(米) 100 味かつお(1袋) 2.5 豚肩ロース 60 しょうが 0.4 しょうゆ(こいくち) 0.6 清酒 0.6 かたくり粉 9 天ぷら油 4 玉ねぎ 32 にんじん 10 青ピーマン 7 たけのこ 7 サラダ油 0.3 ケチャップ 4.2 しょうゆ(うすくち) 2.5 酢 1.5 砂糖 1.5 水 1.5 かたくり粉 0.8 トック 30 牛肉 20 はくさい 10 玉ねぎ 20 にんじん 7 きくらげ 0.18 青ねぎ 3 しょうゆ(うすくち) 4.5 清酒 1.6 塩 0.4 こしょう(白) 0.01 削り節 6 ごま油 0.3 水 200 牛乳 206	ごはん(米) 100 さば(1切) 60 トウバンジャン 0.1 にんにく 0.1 しょうが 0.5 ごま油 0.3 しょうゆ(こいくち) 2 砂糖 3 みそ(米・赤) 3 清酒 3 水 5 きゅうり 32 にんじん 5 酢 2.5 砂糖 1.8 しょうゆ(うすくち) 1.2 かつお節 0.6 鶏肉 10 うどん 35 かぼちゃ 25 しめじ 10 油あげ 3 みそ(米・合わせ) 11 みそ(米・白) 4 青ねぎ 3 煮干し 4 水 190 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 大豆 25 豚ひき肉 20 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 玉ねぎ 25 にんにく 0.6 サラダ油 1 トマト(ダイス) 20 ウスターソース 1.9 ケチャップ 6.4 砂糖 0.12 チリパウダー 0.12 米粉 1.8 水 3.8 チキンフランクスライス 25 セロリー 2.5 にんじん 15 玉ねぎ 25 じゃがいも 20 キャベツ 15 とうもろこし 6 マッシュルーム 3.5 ニョッキ 25 サラダ油 1 塩 1 こしょう(黒) 0.02 ブイヨン(ポーク) 25 粉末バリエーフ 0.02 しょうゆ(うすくち) 1.6 水 150 牛乳 206	ごはん(米) 100 牛肉細切り 50 青ピーマン 23 たけのこ 10 にんじん 10 じゃがいも 25 サラダ油 1 オイスターソース 1.5 清酒 1 みりん 1 砂糖 0.5 酢 1.1 ケチャップ 5.6 トウバンジャン 0.05 こしょう(白) 0.01 ぎょうざ(プチ) 30 たけのこ 5 キャベツ 20 にんじん 10 青ねぎ 3 はるさめ 4 しょうゆ(うすくち) 6 塩 0.4 こしょう(白) 0.02 ごま油 0.3 削り節 6 水 210 巨峰ゼリー(1個) 60 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 ホキ 65 かたくり粉 7 天ぷら油 7 玉ねぎ 15 しょうが 0.5 にんにく 0.2 にら 4 しょうが 0.96 加熱レバー 3 清酒 2.4 砂糖 2.2 酢 1.1 ケチャップ 5.6 鶏肉 25 はくさい 40 チンゲンサイ 6 にんじん 12 とうもろこし 10 ブイヨン(チキン) 25 小麦粉 6 バター 6 牛乳 25 サラダ油 1 塩 1 こしょう(白) 0.02 米粉 2 水 105 牛乳 206	ごはん(米) 100 豆腐 170 豚ひき肉 25 玉ねぎ 50 にんじん 18 青ねぎ 3 にら 4 しょうが 0.96 加熱レバー 3 清酒 2.4 砂糖 2.2 かたくり粉 3 みそ(米・合わせ) 4 しょうゆ(こいくち) 5 砂糖 2.4 塩 0.4 こしょう(白) 0.02 トウバンジャン 0.24 サラダ油 1 水 36 切干大根 5 きゅうり 10 にんじん 5 酢 3.2 しょうゆ(うすくち) 1.3 砂糖 2.5 ごま油 0.3 唐辛子(一味) 0.01 牛乳 206

8月30日の献立

野菜のゆず風味



野菜のゆず風味

材料：4人分

- ・キャベツ 1/4玉
- ・もやし 1/4袋
- ・にんじん 1/2本
- ・親鶏肉スライス 60g
- ・砂糖 小さじ4～5
- ・酢 大さじ1+小さじ1
- ・しょうゆ(薄口) 小さじ4～5
- ・ゆず果汁 4～4.5g
- ・サラダ油 適量

作り方

- ①野菜を切る
(キャベツ：1cmスライス、にんじん：千切り)
- ②キャベツともやしはさっと下ゆでをし、水気をきっておく
- ③フライパンに油をひき、親鶏肉スライスとにんじんを炒める
- ④もやし・キャベツを入れ炒めたら、砂糖・酢・しょうゆを加える
- ⑤仕上げにゆず果汁を入れ、さっと炒め仕上げる

9月7日の献立

きゅうりの土佐和え



* 鯖の変わり味噌焼き

暑い季節でも食べやすいように、とうがらしの入った献立にしています。ごはんも進む味付けです。

* きゅうりの土佐和え

旬のきゅうりを酢でさっぱりと仕上げています。今月は兵庫県産のきゅうりを使用しています。

《2学期の予定》

8/29(火)
始業式

8/30(水)
給食開始

平成29年(2017年) 8・9月献立表 (大蔵中学校・高丘中学校・魚住中学校)

明石市教育委員会
明石市学校給食会

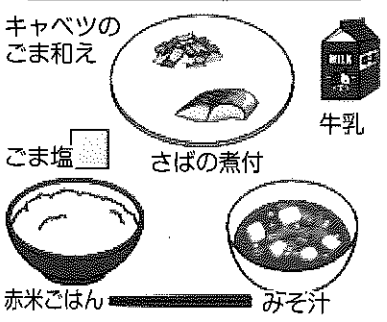
日(曜)	14日(木)	15日(金)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	今月の 平均栄養量		平均充足率
献立	パン チキンナゲット(3個) コーンのソテー 冬瓜のスープ	★敬老の日お祝い献立 赤米ごはん ごま塩 さばの煮付 キャベツのごま和え みそ汁 牛乳	ごはん 韓国風すき焼き パオズ(2個) ナムル 牛乳	パン ヒレカツ 添え野菜(キャベツ) うすら卵のスープ 牛乳	★食べよう兵庫の食材 ごはん小 味つけのり カレーうどん きゅうりの炒めもの 牛乳	パン 煮込みハンバーグ キャベツときゅうりのサラダ 野菜スープ 牛乳	ごはん さんまのつけ焼き ひじきの煮物 つくね汁 牛乳	鶏ごぼうごはん (ごはん 鶏ごぼうごはんの具 錦糸卵) かぼちゃのみそ汁 牛乳	パン りんごジャム 鶏肉の唐揚げ ビーフンスープ 牛乳	エネルギー	825kcal	100.6%
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	29.8g	99.5%
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	脂質	25.5g	92.1%
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	カルシウム	303mg	67.4%
材料 (g)	コッペパン(小麦) 80 チキンナゲット(3個) 60 とうもろこし 40 にんじん 5 サラダ油 0.5 塩 0.07 こしょう(白) 0.01 ミートボール 38 とうがん 50 たけのこ 6 にんじん 13 はるさめ 6 チンゲンサイ 6 青ねぎ 3 ブイヨン(ポーク) 25 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 6 水 125 牛乳 206	赤米ごはん(米) 100 ごま塩(1袋) 0.8 さば(1切) 70 しょうゆ(こいくち) 5 砂糖 3.5 みりん 2.8 清酒 1.5 しょうが 1.2 水 5 キャベツ 35 ごま 0.6 砂糖 0.5 しょうゆ(うすくち) 1.6 じゃがいも 40 玉ねぎ 35 にんじん 12 しめじ 5 油あげ 3 わかめ 0.2 青ねぎ 3 みそ(米・合わせ) 10 みそ(米・白) 4 煮干し 3 削り節 3 水 180 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 40 玉ねぎ 40 はくさい 50 キムチ(白菜) 15 焼き豆腐 35 こんにゃく 30 にんじん 15 えのきたけ 10 青ねぎ 6 しょうゆ(こいくち) 7 みりん 1.2 砂糖 1 清酒 1 にんにく 0.3 しょうが 0.3 りんご 3.8 トウバンジャン 0.1 サラダ油 1 パオズ(2個) 60 もやし 35 にんじん 6 ごま油 0.3 しょうゆ(うすくち) 2 砂糖 0.2 ごま 0.2 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 ヒレカツ(1個) 50 天ぷら油 8 中濃ソース 4 キャベツ 32 豚肉 15 うずら卵 30 はくさい 25 にんじん 13 玉ねぎ 20 もやし 13 しめじ 6 青ねぎ 3 しょうゆ(うすくち) 5 清酒 0.8 塩 0.35 こしょう(白) 0.02 ごま油 0.3 削り節 6 水 180 牛乳 206	ごはん(米・小) 90 ★味つけのり(1袋) 3 うどん 65 ★鶏肉 25 じゃがいも 25 ★玉ねぎ 45 にんじん 10 ★青ねぎ 3 サラダ油 1 塩 0.4 こしょう(白) 0.02 カレー粉 0.15 カレールー① 10 カレールー② 15 しょうゆ(こいくち) 0.8 水 95 ★きゅうり 40 ★豚肉 20 サラダ油 1 清酒 1.5 しょうゆ(こいくち) 2.4 酢 2.1 砂糖 2.1 トウバンジャン 0.1 牛乳 206	煮込みハンバーグ(1個) 60 玉ねぎ 10 ウスターソース 4 ケチャップ 10 ワイン(赤) 1.5 砂糖 2 かたくり粉 0.3 水 15 キャベツ 25 にんじん 8 きゅうり 15 ドレッシング(焙煎ごま) 7 鶏肉 20 じゃがいも 35 玉ねぎ 25 にんじん 10 セロリー 1.5 キャベツ 10 マカロニ(アルファベット) 3 しょうゆ(うすくち) 2.5 塩 0.7 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(チキン) 25 水 170 牛乳 206	さんま(筒切り)(1切) 60 しょうゆ(こいくち) 4 砂糖 2.5 清酒 2 しょうが 1 水 10 ひじき(干し) 3.2 油あげ 3 にんじん 5 砂糖 2.5 みりん 0.7 しょうゆ(こいくち) 3 サラダ油 0.4 削り節 0.5 水 12 鶏つくね 38 はくさい 20 にんじん 13 チンゲンサイ 10 ごぼう 5 青ねぎ 3 みそ(米・合わせ) 7 みそ(米・白) 7 煮干し 3 削り節 3 水 180 牛乳 206	鶏ごぼうごはん (ごはん 鶏ごぼうごはんの具 錦糸卵) かぼちゃのみそ汁 牛乳 鶏ひき肉 50 しょうが 0.5 清酒 1.2 ごぼう 24 にんじん 12 こんにゃく 12 いんげん 6 砂糖 3 しょうゆ(こいくち) 5.5 みりん 1.6 サラダ油 1 錦糸卵 30 豆腐 20 かぼちゃ 35 玉ねぎ 30 油あげ 3 青ねぎ 3 みそ(米・合わせ) 11 みそ(米・白) 4 煮干し 3 削り節 3 水 190 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 低糖りんごジャム(1袋) 15 鶏肉 70 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 からあげ粉 2 かたくり粉 7 天ぷら油 7 豚肉 20 はくさい 20 にんじん 13 もやし 10 青ねぎ 3 ピーマン 9 しょうゆ(うすくち) 5 塩 0.5 ごま油 0.3 削り節 6 水 170 牛乳 206	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄 亜鉛 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 食塩相当量	825kcal 29.8g 25.5g 303mg 86mg 2.6mg 3.3mg 295μgRE 0.4mg 0.57mg 26mg 4.6g 2.8g	100.6% 99.5% 92.1% 67.4%

学校給食摂取基準
は、基本的に生徒
が1日に必要とす
る栄養量の約1/3
としています。
カルシウムは不
足傾向にあるの
で、やや割合を高く
(1日の推奨量の
50%程度)設定し
ています。
その他、マグネシ
ウム、亜鉛等の微
量栄養素について
も考慮しながら献
立を作成していま
す。



*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。
さい。

敬老の日 お祝い献立



15日の給食では、敬老の日のお祝
い献立として赤米ごはんにしていま
す。
また、日本古来の食事を見直す意
味をこめて「まごはやさしい」献立
にしています。
今年の敬老の日は9月18日です。

《「まごはやさしい」とは?》

バランスの良い食事の考え方の一つとして、日本
で昔から食べられてきた食材の頭文字を並べたも
のです。
これらの食材を毎日食べてきたからこそ、日本は
世界一の長寿国になったといっても過言ではあり
ません。
日々の食事に、1つでも多くまごはやさしい食材
を取り入れられるよう、心掛けたいものです。

- | | |
|----------|----------------|
| 【ま】め | =豆類(大豆製品) |
| 【ご】ま | =種実類 |
| 【は】(わ)かめ | =海藻類 |
| 【や】さい | =緑黄色野菜、淡色野菜、根菜 |
| 【さ】かな | =魚介類 |
| 【し】いたけ | =きのこ類 |
| 【い】も | =いも類 |

《今月の県産食材》

- ★なす
 - ★きゅうり
 - ★玉ねぎ
 - ★青ピーマン
 - ★かぼちゃ (8月のみ)
- ※小松菜、チンゲンサイ、青
ねぎは、1年中明石近郊産
です。