

# 8.9月 使用食品一覧表

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
8/30	ごはん					ごはん	
	ツナそぼろ丼	ぶた肉 とり肉 ツナ たまご		さやいんげん	しょうが	さとう	油
	小松菜のごまびたし			こまつな にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま
	フルーツ白玉				みかん パイン 黄桃 バナナ	白玉だんご さとう	
8/31	ごはん					ごはん	
	鮭のガーリックマヨネーズ	鮭 みそ			にんにく たまねぎ		マヨネーズ(加熱使用)
	磯香あえ		のり	ぼうれんそう にんじん	もやし		
	夕顔のおすまし	とり肉 とうふ		にんじん	ゆうがお えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
1	枝豆ごはん				枝豆	ごはん	
	鶏肉の唐揚げ	とり肉			しょうが	かたくり粉 こむぎ粉	油
	春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり もやし	春雨 さとう	ごま油 ごま
	かき玉汁	とうふ なた たまご	わかめ	にんじん	ねぎ	かたくり粉	
	プリンタルト					プリンタルト	
2	ごはん					ごはん	
	鯖のピリ辛焼き	鯖			しょうが にんにく	さとう	
	なすと豚肉の炒め物	ぶた肉		にんじん ピーマン	たまねぎ なす	さとう かたくり粉	油
	厚揚げと小松菜のみそ汁	厚揚げ みそ		こまつな	だいこん えのきたけ ねぎ		
3	ごはん					ごはん	
	トマトキーマカレー	ぶた肉 大豆	粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリー しょうが にんにく		油 ルウ
	じゃこサラダ		ちりめん		キャベツ きゅうり コーン	さとう	油
	レモンゼリー					レモンゼリー	
7	米粉コッペパン					米粉コッペパン	
	ミートローフ	ぶた肉 とうふ たまご 豆乳		にんじん さやいんげん	たまねぎ	パン粉 さとう	
	チーズ入りサラダ		チーズ		キャベツ きゅうり にんじん		油
	コンソメわかめスープ	ベーコン	わかめ	水菜	たまねぎ えのきたけ コーン		
8	コシヒカリごはん					ごはん	
	かぼちゃのスコープコロッケ	ぶた肉	スキムミルク 牛乳 粉チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	パン粉	油 ホワイトソース
	枝豆サラダ	サラダチキン			枝豆 キャベツ きゅうり コーン		
	大根と肉団子のスープ	肉団子		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ		
9	ごはん					ごはん	
	白身魚と大豆の揚げ煮	ホキ 大豆				かたくり粉 さとう	油
	菊のごま酢あえ			にんじん ぼうれんそう	菊 もやし	さとう	ごま油 ごま
	あさりのみそ汁	あさり とうふ みそ		にんじん	えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
10	ごはん					ごはん	
	鶏肉のみそ焼き	とり肉 みそ			しょうが	さとう	
	野菜の土佐あえ		かつお節	こまつな にんじん	キャベツ もやし		ごま油
	きのこの沢煮風	ぶた肉		にんじん	だいこん ごぼう だけのこ えのきたけ しめじ まいたけ ねぎ		
13	中華めん					中華めん	
	野菜たっぷりタンメンスープ	ぶた肉 なた		にんじん にら	キャベツ たまねぎ もやし コーン きくらげ		
	青のりポテトビーンズ	大豆	青のり			じゃがいも かたくり粉	油
	ぶどう				ぶどう		

# 十日町学校給食センター

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
14	ごはん					ごはん	
	ほっけのカレー照り焼き	ほっけ			しょうが	さとう	
	糸うりのサラダ	ハム		にんじん	糸うり きゅうり もやし	さとう	油 ごま
	じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮	ぶた肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ しめじ こんにゃく 枝豆	じゃがいも さとう かたくり粉	油
15	コシヒカリごはん					ごはん	
	豚肉のBBQソース炒め	ぶた肉		ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ にんにく	さとう かたくり粉	
	小松菜のさっぱりひたし			こまつな にんじん	キャベツ コーン		
	さつまいものみそ汁	とうふ みそ		にんじん	さつまいも こんにゃく ねぎ		
	ヨーグルト		ヨーグルト				
16	ごはん					ごはん	
	魚のごまみそかけ	メルルーサ みそ			しょうが	かたくり粉 さとう	油 ごま
	山海あえ		ひじき	こまつな	えのきたけ キャベツ にんじん		
	むらくも汁	とり肉 とうふ たまご		にんじん ほうれんそう	ねぎ	かたくり粉	
17	ごはん					ごはん	
	養有ポークのメンチカツ	メンチカツ					
	キャベツナサラダ	ツナ		にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし		油
	南瓜のみそ汁	油揚げ とうふ みそ		かぼちゃ にんじん 絹さや	たまねぎ		
21	ごはん					ごはん	
	さんまの梅煮	さんま	昆布		しょうが 梅干し	さとう	
	もやしの辛子あえ			にんじん	もやし キャベツ きゅうり	さとう	ごま油
	月見汁	かぼちゃボール とり肉		にんじん こまつな	だいこん ねぎ	さといも	
	栗のムース					栗のムース	
22	コシヒカリごはん					ごはん	
	春巻き	春巻き					
	キムチあえ			にんじん	だいこん きゅうり		
	豆腐の中華煮	ぶた肉 とうふ あさり		にんじん	たまねぎ だけのこ しいたけ はくさい しょうが にんにく	さとう かたくり粉	ごま油
24	ごはん					ごはん	
	ししゃもの石垣揚げ	たまご	ししゃも			こむぎ粉	ごま 油
	カレーあえ			ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり		
	大根のみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		だいこん たまねぎ えのきたけ		
27	ごはん					ごはん	
	マーボー春雨丼の具	ぶた肉		にんじん にら	だけのこ たまねぎ しょうが にんにく	春雨 さとう	油 ごま油
	ほうれん草とキャベツのナムル			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま油 ラー油 ごま
	梨				梨		
28	ごはん					ごはん	
	菊花シュウマイ	ぶた肉			たまねぎ だけのこ しょうが	さとう かたくり粉 シュウマイの皮	ごま油
	茎わかめのサラダ	ハム	茎わかめ		もやし きゅうり	さとう	油
	チンゲン菜と卵のスープ	かまぼこ たまご		にんじん チンゲン菜	えのきたけ ねぎ	かたくり粉	
29	ごはん					ごはん	
	あじのごまケチャップ	あじ			しょうが	かたくり粉 さとう	油 ごま
	切干大根とひじきの炒め煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん	切干大根 こんにゃく	さとう	ごま油
	鶏ごぼう汁	とり肉 とうふ		にんじん こまつな	ごぼう なめこ ねぎ		
30	ごはん					ごはん	
	青じそDEガバオライス	ぶた肉 大豆 たまご		ピーマン 赤ピーマン 青しそ	たまねぎ しめじ にんにく	さとう かたくり粉	油
	ヤムウンセン風サラダ	えび		にんじん	きゅうり もやし きくらげ にんにく	春雨 さとう	油
	杏仁プリン					杏仁プリン(もち・りんご)	

※200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群の無機質に分類されます。

※こんにゃくは芋類ですが、体内の働きから4群の「その他の野菜や果物」に分類しています。