令和６年度

8，9月　予定献立表（22回）

よくかんで食べよう！

安中市立第二中学校

日	曜日	献立名			材料名 1群 魚 肉 卵 豆、豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]
		かみかみメニューです。												
28	水	☆イタリア ロールパン	牛乳	鶏肉となすのトマトソース ニョッキ いかくんサラダ	ベーコン 鶏肉 いか	牛乳	トマト ピーマン パプリカ	にんにく なす ズッキーニ　大根 きゅうり　セロリ	パン ペンネ 砂糖	ｵﾘｰﾌﾞ油	802	33.0	27.9	2.6
29	木	豚丼 （麦ごはん）	牛乳	小松菜サラダ 冷凍みかん	豚肉　なると ツナ	牛乳	こまつな	生姜　たまねぎ きゅうり キャベツ こんにゃく レモン みかん	麦ごはん 砂糖	ｵﾘｰﾌﾞ油	815	30.2	27.1	2.5
30	金	ごはん のりふりかけ	牛乳	☆沖縄県☆ ゴーヤチャンプル もずく＆わかめスープ	豚肉　卵 豆腐　ツナ 鶏ボール	牛乳 わかめ もずく	にんじん	にがうり　ねぎ たまねぎ　しいたけ	白飯 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	794	28.2	21.4	2.6
2	月	☆防災の日メニュー☆ 救給カレー	牛乳	豚汁 ｻｰﾀｰｱﾝﾀﾞｷﾞｰ（黒糖ﾄﾞｰﾅｯﾂ） ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ	豚肉 豆腐 みそ 卵(ｻｰﾀｰｱﾝﾀﾞｷﾞｰ)	牛乳 乳 (ｻｰﾀｰｱﾝﾀﾞｷﾞｰ)	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ　しめじ コーン オレンジ	ごはん 砂糖 小麦粉　黒糖 じゃがいも	油	851	28.5	34.5	3.2
3	火	麦ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 味噌汁 つぼ漬	鯖　味噌 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ　だいこん	麦ごはん 砂糖 じゃがいも		795	30.6	23.8	3.1
4	水	サラダうどん （Pうどん）	牛乳	野菜のかき揚げ プレーンヨーグルト	鶏肉	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうりコーン ねぎ	小麦粉(うどん) 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油	805	28.0	21.8	3.2
5	木	わかめごはん	牛乳	肉じゃが ひじきのピリッとサラダ	豚肉　鶏肉 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ　しらたき	ごはん　砂糖 じゃがいも	油　ﾗｰ油 ごま ごま油	799	31.9	22.7	2.9
6	金	タコライス (発芽玄米ごはん)	牛乳	キャベツサラダ わかめスープ	豚肉 大麦	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ トマト	にんにく たまねぎ ｷｬﾍﾞﾂ 紫ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり もやし しいたけ ねぎ	発芽米ごはん 砂糖	油 ごま ごま油	789	27.9	23.8	2.4
9	月	ロールパン	牛乳	なすとトマトのスパゲッティ カラフルサラダ	ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ トマト	にんにく たまねぎ なす ｺｰﾝ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ きゅうり ｷｬﾍﾞﾂ	バンズパン スパゲッティ さんおんとう	ｵﾘｰﾌﾞ油	838	27.2	25.7	2.6
10	火	☆2年生考案メニュー☆ 麦ごはん	牛乳	豚肉の秋間の梅みそかけ ほうれん草のごまあえ なめこ汁	豚肉　みそ 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	なめこ　ねぎ もやし 秋間の梅	麦ごはん 砂糖	ごま	793	31.9	27.4	2.7
11	水	☆はさんで食べよう☆ 背割りコッペパン	牛乳	やきそば 杏仁フルーツ	豚肉	牛乳 のり	にんじん ピーマン	ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ もやし しいたけ みかん パイン	コッペパン やきそば麺	さらだゆ	805	30.8	24.8	2.8
12	木	麦ごはん	牛乳	☆韓国☆ カルビスープ 春雨サラダ	豚肉 みそ　卵	牛乳	にんじん にら	白菜 だいこん ねぎ 生姜 にんにく しいたけ ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	麦ごはん 砂糖 春雨	油 ごま ごま油	810	30.3	22.6	2.7
13	金	☆2年生考案メニュー☆ ごはん	ジョア	ハンバーグBBQソース コーンサラダ 田舎汁	豚肉・鶏肉 厚揚げ みそ	ジョア	にんじん	しめじ しいたけ 大根 ごぼうねぎ ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり ｺｰﾝ こんにゃく	ごはん　砂糖	ｵﾘｰﾌﾞ油	802	28.2	24.8	3.0
17	火	☆2年生考案メニュー☆ 麦ごはん	牛乳	☆地場産☆ 夏野菜カレー アーモンドサラダ 榛名の梨	豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす 生姜 にんにく ｽﾞｯｷｰﾆ ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり 榛名の梨	麦ごはん 砂糖	油 ｵﾘｰﾌﾞ油 ｱｰﾓﾝﾄﾞ	807	24.1	27.1	2.4
18	水	なすときのこの 秋うどん （Pうどん）	牛乳	☆お彼岸メニュー☆ 味つけ煮卵 おはぎ（あんこ・きなこ）	豚肉 卵 きなこ	牛乳	にんじん チンゲン菜	なす しめじ まいたけ しいたけ ねぎ	うどん 砂糖 おはぎ	油 ごま油	816	28.0	21.7	3.3
19	木	麦ごはん	牛乳	カレーコロッケ のり酢あえ 鶏つみれ汁	とりつみれ 高野豆腐 みそ	牛乳 焼のり	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう ｷｬﾍﾞﾂもやし	麦ごはん 砂糖	油 ごま油	806	24.8	24.3	2.4
20	金	麦ごはん	牛乳	☆中国☆ 餃子（2個） チンジャオロースー ビーフンスープ	豚肉　卵 なると	牛乳	ピーマン パプリカ にんじん ほうれんそう	たけのこ しいたけ	麦ごはん　砂糖　片栗粉 ビーフン	油 ごま油	828	33.6	25.1	2.8
24	火	ごはん	牛乳	厚焼き卵 五目煮豆 秋間の梅の香りサラダ	卵　大豆 豚肉 さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん きゅうり こんにゃく　秋間の梅	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	798	30.1	23.9	2.3
25	水	皿うどん （かた焼きそば）	牛乳	フルーツポンチ マーラーカオ	いか えび 豚肉 卵(ﾏｰﾗｰｶｵ)	牛乳 乳(ﾏｰﾗｰｶｵ)	にんじん チンゲン菜	たまねぎ ｷｬﾍﾞﾂ 生姜 にんにく ﾔﾝｸﾞｺｰﾝ みかん ﾊﾟｲﾝ ﾏｽｶｯﾄ	かた焼きそば 砂糖 片栗粉 ﾏｰﾗｰｶｵ	油	811	29.7	23.3	2.9
26	木	麦ごはん	牛乳	☆地場産☆ レバーのカレーソース ごまマヨネーズ和え かみなり汁	豚肉 豆腐 ツナ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ 大根 ごぼう キャベツ　コーン こんにゃく	麦ごはん 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	801	31.2	26.7	2.5
27	金	とりめし （麦ごはん）	牛乳	磯煮 ごぼうサラダ	鶏肉 高野豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	生姜 ごぼう大根 きゅうり	麦ごはん 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	804	30.4	24.7	2.6
30	月	ナン	牛乳	キーマカレー チップスサラダ（ﾄﾙﾃｨｰﾔﾁｯﾌﾟｽ） 巨峰（2こ）	豚肉 麦	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	生姜 にんにく ｾﾛﾘ たまねぎ きゅうり ｷｬﾍﾞﾂ　とうもろこし 巨峰	ナン	小麦粉 油 ｵﾘｰﾌﾞ油	814	35.3	24.0	3.0
										期間平均	808	29.7	25.0	2.8
										基準値	830	34.0	23.5	2.5

※食材料購入の都合により献立に変更が生じる場合もあります。

※給食費無料化対象外の人の**給食費引き落とし**は
8月26日（月）・9月25日（水）

☆生徒が考えたメニューが登場！！☆
1学期・2学年家庭科授業で給食の献立について考えました。詳細はＨＰ。給食紹介にて。

★★学校HPに給食を紹介しています★★

朝ごはんをしっかり食べよう！

9月１日は、防災の日です。そこで・・・
二中では、9／2（月）は、防災メニューにします。
『救給カレー』は、全国の栄養教諭・学校栄養職員（全国学校栄養士協議会）が開発した非常食です。2011年3月11日東日本大震災後、”命をつなぐ”おいしい非常食をと、専門職を活かし、28品目アレルゲンフルー・安全・安心・おいしい非常食ができました。

※今月の安中市内産食材
ごはん・なす・ゴーヤ・ねぎ・梅
JA・安中総合学園・秋間梅林