

# 8月・9月献立

中学校【若松・八幡東・八幡西・戸畑】

**\*旬の食材\***  
かぼちゃ、トマト、冬瓜  
なす、ピーマン、とうもろこし  
**\*地場産の食材\***  
小松菜、なす、たけのこ

月	火	水	木	金
<p>毎月 19 日は 食育の日</p>	<p>8/29</p> <p>冷凍みかん</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉どんぶり</p> <p>ご飯にかけます</p> <p>五目はるさめスープ</p>	<p>8/30 野菜の日献立</p> <p>牛乳</p> <p>ナン(県産小麦粉)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>野菜ソテー</p> <p>チリコンカン</p>	<p>8/31</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>切り干し大根と厚揚げのうま煮</p> <p>焼のり</p> <p>いわしのみりん干し</p> <p>冬瓜と鶏肉のすまし汁</p>	<p>ひじきふりかけ</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>にんじんシリシリ(ごま入り)</p> <p>シアチャンドウフ風厚揚げの炒め物</p>
<p>4</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>じゃがいものインド風煮</p> <p>一食タルタルソース</p> <p>もずくスープ</p>	<p>5</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>野菜のオイスターソース炒め</p> <p>1個ずつ</p> <p>焼きギョーザ</p> <p>アーモンドいりこ</p> <p>麻婆豆腐</p>	<p>6</p> <p>牛乳</p> <p>小さい米粉パン(県産小麦粉)</p> <p>甘夏かん(缶)</p> <p>小松菜とコーンのソテー</p> <p>トマトソースペンネ</p>	<p>7</p> <p>牛乳</p> <p>ビーフカレーライス</p> <p>寒天入りミックスフルーツ</p> <p>チーズオムレツ</p> <p>ご飯にかけます</p>	<p>8</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>かぼちゃのそぼろ煮</p> <p>パリパリいりこ</p> <p>五目厚焼卵</p> <p>うちこみ汁</p>
<p>11 お楽しみ献立</p> <p>牛乳</p> <p>パン</p> <p>ミニみかんゼリー</p> <p>チョコ大豆クリーム</p> <p>キャベツソテー</p> <p>フィッシュフライ</p> <p>コーンチャウダー</p>	<p>12</p> <p>牛乳</p> <p>麦ご飯</p> <p>キャベツのごま酢炒め</p> <p>納豆</p> <p>ピリ辛肉じゃが</p>	<p>13</p> <p>牛乳</p> <p>減量ご飯</p> <p>ふりかけ</p> <p>胚芽ふりかけ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>大豆入り青のりいりこ</p> <p>焼きそば</p>	<p>14 中学生レシピコンクール献立</p> <p>牛乳</p> <p>カレー味のガバオ風ライス</p> <p>ムース</p> <p>ポテトリヨネーズ</p> <p>ご飯にかけます</p>	<p>15</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>ショーロンボウ</p> <p>1個ずつ</p> <p>回鍋肉</p> <p>チンゲンサイのスープ</p>
<p>18</p> <p>敬老の日</p>	<p>19 食育の日 和食献立・郷土料理</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>ゆかり和え</p> <p>さばのぬかみそだき</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p>	<p>20</p> <p>牛乳</p> <p>小さいパン(県産小麦粉)</p> <p>スライスチーズ</p> <p>キャベツのアーモンド炒め</p> <p>中華ミートソーススパゲッティ</p>	<p>21</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>1個ずつ</p> <p>シューマイ</p> <p>さけふりかけ</p> <p>マカロニあべ川</p> <p>八宝菜</p>	<p>22</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>ツナじゃがいも</p> <p>魚のピザソース焼き</p> <p>ブルーベリー</p> <p>夏野菜スープ</p>
<p>25 カミカミ献立</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>冷凍みかん</p> <p>カリカリレバーピーンズ</p> <p>豆腐の中華風スープ</p>	<p>26</p> <p>牛乳</p> <p>あさりとツナのひじきご飯</p> <p>ご飯に混ぜます</p> <p>2尾ずつ</p> <p>ししゃもの天ぷら</p> <p>塩豚汁</p>	<p>27</p> <p>牛乳</p> <p>パン</p> <p>黒豆きなこクリーム</p> <p>ポテトのチーズ煮</p> <p>肉団子とうずら卵のスープ</p>	<p>28</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>1尾ずつ</p> <p>牛肉と卵の炒め物</p> <p>チーズ</p> <p>いわしカリカリフライ</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>29 行事食 月見</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>ご飯に混ぜます</p> <p>お月見ゼリー</p> <p>厚焼卵</p> <p>月見汁</p>