

9月献立予定表

平成30年度

コザ高等学校：定時制

3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
筑前煮 コロッケ 味噌汁	麻婆ナス 餃子 春雨スープ	いわし生姜煮 モーウイサラダ 味噌汁	フーチャンブルー 豆腐ハンバーグ 味噌汁	シューシー 千草焼き 千切りイリチ スープ
材料 里芋 人参 筍 ごぼう こんにゃく 鶏肉 ほうれん草 厚揚げ	材料 ひき肉 なす 生姜 ねぎ にんにく 春雨 卵 ねぎ	材料 モーウイ 人参 きゅうり ハム マヨネーズ 玉ねぎ ねぎ	材料 麩 キャベツ 人参 玉ねぎ 卵 ねぎ じゃがいも えのき	材料 人参 椎茸 鶏肉 ひじき こんにゃく 切り干し大根 かまぼこ 椎茸 こんにゃく 豚肉
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
きびなごの南蛮漬け 豚汁 デザート	回鍋肉 春巻き ワカメスープ	沖縄そば いなり寿司 もやし和え	なすとかぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリー土佐マヨ和え 味噌汁	♪スポレク♪ 弁当Day
材料 きびなご ビーマン 人参 パプリカ 玉ねぎ 豚肉 大根 人参 ごぼう 玉ねぎ	材料 キャベツ 人参 玉ねぎ 豚肉 ワカメ ごま	材料 そば かまぼこ 三枚肉 紅ショウガ 米 いなり皮 ごま もやし きゅうり	材料 なす かぼちゃ ひき肉 ブロッコリー 人参 ごま かつお節 マヨネーズ 麩 エノキ ワカメ	*給食室で準備します
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
敬老の日 	メンチカツ 温野菜サラダ スープ	さんまのみぞれ煮 ソテー 味噌汁	冷やし中華 紅いも団子	味噌炒め 磯辺揚げ すまし汁
	材料 人参 ブロッコリー カリフラワー セロリ 玉ねぎ ベーコン	材料 ほうれん草 もやし ベーコン 油揚げ 小松菜	材料 中華麺 きゅうり ハム 錦糸卵 もやし	材料 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン ちくわ 青のり とろろ昆布 ねぎ
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
秋分の日 振替休日 	チキンカレー サラダ 果物	タコライス スープ デザート	照り焼きバーガー ポテトフライ	鯖の竜田揚げ オクラの和え物 味噌汁
	材料 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 レタス コーン きゅうり トマト	材料 ひき肉 レタス トマト チーズ 春雨 キャベツ コーン	材料 バーガーパン レタス ハンバーグ タレ	材料 鯖 大根おろし ねぎ オクラ おかか (ゆずドレッシング) なす 油揚げ

*注意 イラストは参考です。必ずこの通り提供されるわけではありません。

主食 + 主菜 + 副菜 = バランスの良い食事

外食の時でも1回の食事で主食・主菜・副菜の組み合わせを基本に選び、栄養をバランス良くとるようにしましょう。

主食 ごはん、パン 麺類 など	主菜 肉、魚、卵、豆腐など を使ったメインの料理	副菜 野菜、海藻を 使った料理
汁物 みそ汁、吸い物、スープ 牛乳、お茶類など	その他 果物、漬け物、 2つ目の副菜	

気にして
いますか？

探してみよう

JASマーク

JAS
国が定めた目標（規格・基準）に合格し、品質が確かだと認められた加工食品などにつけられます。

有機JASマーク
化学肥料や農薬を、原則として使わずに作った野菜や果物と、それらを材料にして作った食品などにつけられます。

特定JASマーク
地鶏肉や熟成ハムなど、特別な材料で作られた食品につけられます。

生産情報公表JASマーク
誰が、どこで、どのように作ったかわかる食品（牛肉や豚肉など）につけられます。

特定保健用食品マーク
おなかの調子を整えるのに役立つなど、特定の保健の目的が期待できる食品で、国の許可を受けたものにつけられます。