



9月献立表



中学校

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	金	大豆入りドライカレー		ツナ入り茹で野菜 すいか	大豆 豚挽き肉 牛乳 まぐろ(油漬) わかめ	米 大麦 バター 油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム ピーマン トマトピューレ レモン もやし 小松菜 すいか	835	28.6	24.9
4	月	ご飯		麻婆茄子 じゃこ入りサラダ 杏仁ゼリー	牛乳 豚挽き肉 ちりめんじゃこ アガー エバミルク	米 油 砂糖 ごま油 でん粉	茄子 生姜 ねぎ にんにく にんにくの芽 キャベツ 人参 きゅうり	842	26.0	29.9
5	火	スパ ボンゴレトマトソース		ボン・デ・ケージョ スティック野菜	ベーコン あさり チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 バター じゃがいも 小麦粉 でん粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ パセリ 枝豆(冷凍) 大根 きゅうり	816	32.8	27.6
6	水	ご飯		豚肉の生姜炒め いんげん入りごま和え 味噌汁	牛乳 豚肉 だし煮干 豆腐 味噌	米 砂糖 油 ごま	玉ねぎ 生姜 さやいんげん 人参 もやし 大根 ねぎ 小松菜	755	33.6	24.7
7	木	炒飯		小魚のガーリック揚げ 茹で野菜 中華スープ	なると 卵 牛乳 ちか 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 小麦粉 でん粉 ごま油 はるさめ	ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 きゅうり コーン缶 筍 玉ねぎ 椎茸 チンゲンサイ	766	31.6	28.7
8	金	雑穀ご飯		魚の黄金焼き 切干し大根と青菜の和え物 茎わかめと椎茸の佃煮 田舎汁	あずき 牛乳 鮭 わかめ だし削り節 味噌	米 大麦 もち米 あわ きび マヨネーズ 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも	生姜 切り干し大根 人参 小松菜 椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	743	34.0	20.3
11	月	ご飯		いかの葱味噌焼き 磯浸し じゃが芋のそぼろ煮 梨	牛乳 いか 味噌 のり 豚挽き肉 だし削り節	米 砂糖 ごま油 油 じゃがいも	にんにく ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 玉ねぎ 椎茸 冷凍さやえんどう 梨	746	30.2	16.3
12	火	ゆかりご飯		生揚げの肉詰め煮 お浸し 茄子の味噌汁	牛乳 生揚げ 豚挽き肉 だし削り節 かつお節 油揚げ 味噌	米 大麦 でん粉 砂糖	ゆかり きくらげ ねぎ 生姜 グリンピース(冷凍) チンゲンサイ もやし 人参 玉ねぎ 茄子 さやいんげん	800	31.8	28.0
13	水	バンズパン		かぼちゃのコロッケ コールスローサラダ トマトと卵のスープ	牛乳 豚挽き肉 脱脂粉乳 卵 ベーコン	バンズパン マッシュポテト 油 バター 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご トマト	815	28.9	32.9
14	木	ご飯		豚肉の香味焼き ニラとえのきのお浸し さつま芋の甘煮 味噌汁	牛乳 豚肉 だし煮干 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま油 さつまいも	ねぎ 生姜 いら えのきたけ 人参 キャベツ 玉ねぎ 小松菜	795	33.6	21.6
15	金	ナシゴレン		目玉焼き きゅうりと春雨のピリ辛 ウースタン	豚挽き肉 海老 牛乳 卵 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 はるさめ 砂糖 ごま油 でん粉	とうがらし 生姜 にんにく コーン缶 ピーマン レモン パセリ きゅうり 人参 筍 ねぎ チンゲンサイ	758	34.5	27.8
19	火	ご飯		鯖の竜田揚げ 菊花お浸し 筑前煮 りんご	牛乳 さば 竹輪	米 でん粉 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	小松菜 菊 ごぼう 人参 椎茸 筍 生姜 冷凍さやえんどう りんご	803	28.7	26.8
22	金	ご飯		家常豆腐 野菜ナムル 梨	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌	米 ごま油 砂糖 油 ごま	ねぎ 生姜 人参 椎茸 玉ねぎ 筍 キャベツ もやし グリンピース(冷凍) きゅうり にんにく 梨	811	33.0	29.4
25	月	さつま芋ご飯		さんまの塩焼き・大根おろし付き 野菜のおかか和え 味噌汁	牛乳 さんま かつお節 だし削り節 油揚げ わかめ 味噌	米 さつまいも ごま	大根 キャベツ 小松菜 人参 ねぎ	819	31.2	32.1
26	火	五目うどん		おはぎ じゃこ入り茹で野菜	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 牛乳 きな粉 ちりめんじゃこ わかめ	うどん もち米 米 砂糖 ごま 油	人参 大根 筍 ねぎ もやし 小松菜	813	27.0	20.7
27	水	ミルクパン		鶏肉のマッシュルームソースかけ ほうれん草とコーンのソテー ミネストローネ	牛乳 鶏肉 生クリーム ベーコン チーズ	ミルクパン 油 バター マカロニスパゲッティ じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 もやし コーン缶 人参 セロリー キャベツ トマト缶 トマトピューレ パセリ	779	34.1	34.7
28	木	昆布ご飯		厚焼き玉子 じゃが芋のきんぴら すまし汁	だし削り節 鶏肉 昆布 油揚げ 牛乳 卵 桜海老 豆腐	米 油 ごま油 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	人参 ねぎ 冷凍いんげん えのきたけ 小松菜	790	31.1	26.0
29	金	焼きそば		野菜チップス 卵スープ 梨	豚肉 いか 海老 牛乳 ベーコン 卵	油 中華めん さつまいも でん粉	人参 玉ねぎ 筍 椎茸 キャベツ もやし ピーマン かぼちゃ 水菜 梨	760	31.5	29.5

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	791	31.2	26.8	395	127	3.7	4.0	284	0.47	0.62	39	3.3	5.8
1食当たり基準	820	30	25.1	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	3	6.5

献立は発注の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

★7月の献立表とともに9月1日～8日の献立もお知らせしていましたが改めてお知らせいたします。今月の平均摂取はこちらをご参照ください。