

8・9月分予定献立表



いただきます



里庄中学校

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う						エネルギー たんぱく質 カルシウム
		血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱になる		
		(赤)		(緑)		(黄)		
29 (月)	ドライカレー 牛乳 大豆とチーズのサラダ 焼きプリンタルト	牛肉 チーズ 卵	大豆 バター 牛乳	たまねぎ グリーンピース にんにく きゅうり	にんじん しょうが キャベツ りんご	米 砂糖 小麦粉	油 カレールウ タルト	765 32.3 378
30 (火)	キムタクごはん 牛乳 チンゲンサイのスープ 豆乳アイス	豚肉 豆乳	鶏肉 牛乳	にんじん もやし はくさいキムチ	チンゲンサイ しいたけ たくあん	米 ごま油 アイス	油 砂糖	789 39.8 318
31 (水)	ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース炒め 卵入り中華スープ	豚肉 厚揚げ 牛乳	鶏肉 卵	たまねぎ ヤングコーン にんにく ねぎ	にんじん キャベツ えのきたけ	米 砂糖	ごま油 でんぶん	776 34.0 450
1 (木)	カレーピラフ 牛乳 野菜スープ	鶏肉 牛乳	ベーコン	たまねぎ キャベツ グリーンピース みかん パイン	にんじん マッシュルーム パセリ 黄桃	米 じゃがいも	油 砂糖 白玉餅	760 32.2 267
2 (金)	米粉パン 牛乳 ラタトゥイユ コーンのサラダ	鶏肉 牛乳	ハム	たまねぎ ズッキーニ なす 赤パプリカ キャベツ トマト	にんじん ピーマン 黄パプリカ にんにく コーン	米粉パン 砂糖	油	772 33.7 311
5 (月)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華和え	牛肉 豆腐 牛乳	豚肉 赤みそ	たまねぎ たけのこ キャベツ にんにく ねぎ	にんじん 干しいたけ チンゲンサイ きくらげ	米 ごま油 でんぶん	油 砂糖	718 35.8 405
6 (火)	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 千草和え たこ入りボールのすまし汁	さわら 白みそ	たこ入りボール 牛乳	たまねぎ こまつな コーン	にんじん キャベツ しめじ ねぎ	米	砂糖	708 30.4 308
7 (水)	ごはん 牛乳 揚げ鶏の韓国風 ナムル トックスープ	鶏肉 牛乳	ベーコン	たまねぎ もやし しょうが しめじ	にんじん こまつな にんにく ねぎ	米 ごま油 すりごま トック	油 砂糖 でんぶん	778 35.6 311
8 (木)	三色丼 牛乳 海藻の和え物 冷凍みかん	鶏肉 ちりめん 牛乳	卵 わかめ	にんじん きゅうり しょうが	さやいんげん もやし みかん	米 砂糖	ごま油	725 37.5 300
9 (金)	《十五夜献立》 枝豆ごはん 牛乳 里芋のそぼろ煮 おかか和え	鶏肉 ちくわ 牛乳	えだまめ かつおけずり	たまねぎ さやいんげん もやし	にんじん キャベツ	米 さといも	油 砂糖	777 35.3 299
12 (月)	ツナそぼろまぜごはん 牛乳 たくあん和え すまし汁 みかんゼリー	ツナ 豆腐 牛乳	わかめ かまぼこ	たまねぎ えのきたけ こまつな たくあん ねぎ	にんじん キャベツ えだまめ みかん	米 砂糖	油 ゼリー	750 39.0 332
13 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のスパイス焼き フレンチサラダ コンソメスープ	鶏肉 牛乳	ベーコン	たまねぎ キャベツ エリンギ	にんじん コーン チンゲンサイ	米 砂糖	油	778 32.3 280
14 (水)	冷麺 牛乳 春巻き ピオーネ	ハム 牛乳	卵	キャベツ もやし たまねぎ レモン	にんじん きゅうり ピオーネ	中華麺 春雨 小麦粉	油 砂糖 でんぶん	744 35.9 286
15 (木)	ごはん 牛乳 豚肉と冬瓜のみそ煮 塩昆布あえ	豚肉 塩昆布 牛乳	ちくわ 中みそ	たまねぎ キャベツ とうがん	にんじん こまつな さやいんげん	米 じゃがいも 砂糖	油 こんにやく	782 32.8 319
16 (金)	ごはん 牛乳 焼きししゃも じゃがいものきんぴら 切り干し大根のみそ汁	ししゃも 油揚げ わかめ	豆腐 平天 牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	しめじ きりぼしだいこん	米 じゃがいも 砂糖	油 こんにやく	768 31.4 413
19 (月)	敬 老 の 日							
20 (火)	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き 甘酢和え 豆腐のみそ汁	さば 油揚げ 中みそ	豆腐 かまぼこ 牛乳	たまねぎ キャベツ えのきたけ	にんじん だいこん しょうが ねぎ	米 ごま油 こんにやく	砂糖 じゃがいも 砂糖	780 35.9 309
21 (水)	ソフト麺のカレーミートソースかけ 牛乳 キャベツのレモン酢サラダ ブルーベリーゼリー	豚肉 チーズ	ハム 牛乳	たまねぎ キャベツ トマト レモン グリーンピース	にんじん マッシュルーム にんにく ブルーベリー	ソフト麺 砂糖 ゼリー	油 カレールウ	790 38.0 308
22 (木)	ごはん 牛乳 大豆の五目煮 小松菜とえのきのおひたし ふりかけ	鶏肉 昆布 ちりめん のり	大豆 ちくわ かつおけずり 牛乳	にんじん こまつな えのきたけ	ごぼう もやし さやいんげん	米 じゃがいも こんにやく	油 砂糖	778 32.1 368
23 (金)	秋 分 の 日							
26 (月)	ごはん 牛乳 肉じゃが ひじきとちりめん和え物	牛肉 ちりめん 牛乳	大豆 ひじき	たまねぎ キャベツ	にんじん さやいんげん	米 ごま油 こんにやく	油 じゃがいも 砂糖	772 32.1 321
27 (火)	ごはん 牛乳 酢豚 春雨スープ	豚肉 牛乳	ベーコン	たまねぎ ピーマン ねぎ たけのこ	にんじん ほししいたけ しょうがはくさい	米 砂糖 でんぶん	油 春雨	753 30.9 388
28 (水)	ごはん 牛乳 豆腐と野菜の炒め煮 大根のかりかり梅あえ	豚肉 牛乳	豆腐	たまねぎ キャベツ ほししいたけ だいこん もやし	にんじん ヤングコーン しょうが うめ ねぎ	米 ごま油 でんぶん	油 砂糖	767 32.4 352
29 (木)	ごはん 牛乳 さんまのかぼすレモン煮 五色和え 豚汁	さんま 油揚げ 中みそ 牛乳	豚肉 赤みそ ちくわ	にんじん もやし コーン かぼす	こまつな ごぼう ねぎ レモン	米 こんにやく	砂糖 じゃがいも	740 35.3 338
30 (金)	キャロットパン 牛乳 ポテトピザ ラビオリ入りスープ	ベーコン 豚肉	チーズ 牛乳	たまねぎ ピーマン コーン	にんじん えだまめ	キャロットパン じゃがいも パン粉	油 小麦粉	770 34.0 358

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。