



8・9 月分予定献立表



里庄中学校

日付	献立名	お も な ざ い り よ う						エネルギー たんぱく質 カルシウム
		血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
		(赤)		(緑)		(黄)		
25 (金)	ウインナーサンド 牛乳 アセロラゼリー 野菜スープ	牛乳 とり肉	ウインナー	キャベツ にんじん マッシュルーム	たまねぎ にんにく	米粉パン じゃがいも	オリーブ油 ゼリー	707 32.8 366
28 (月)	麻婆丼 牛乳 切干大根の中華和え	豚肉 赤味噌 牛乳	豆腐	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ もやし にんじん	ねぎ きりぼしだいこん きゅうり	米 ごま油	サラダ油	797 32.8 366
29 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉と高野豆腐のうま煮 おかか和え ふりかけ	鶏肉 ちくわ 牛乳	高野豆腐 かつお削り	たまねぎ いんげん キャベツ もやし	にんじん ほししいたけ きゅうり にんじん	米 じゃがいも	こんにやく ふりかけ	751 34.7 342
30 (水)	ごはん 牛乳 豚肉のプルコギ 冬瓜スープ	豚肉 ベーコン わかめ 牛乳	中味噌 豆腐	しょうが たまねぎ ほししいたけ りんご とうがん 乾燥きくらげ	にんにく にんじん ねぎ	米 ごま	ごま油 春雨	751 36.9 298
31 (木)	ナン 牛乳 ビーンズカレー オリーブサラダ ももタルト	牛肉 牛乳 ひよこ豆 茎わかめ ちりめん	豚肉 大豆 わかめ 昆布	たまねぎ にんじん えだまめ ピーマン キャベツ きゅうり もも	にんじん	ナン オリーブ油 タルト じゃがいも	サラダ油	729 33.3 310
1 (金)	わかめごはん 牛乳 さばのみそ煮 大根の和え物 豚汁	わかめ 豚肉 中味噌 ちりめん	さば 油揚げ 昆布 牛乳	きゅうり たまねぎ ごぼう	だいこん にんじん ねぎ	米 砂糖 さといも	こんにやく ごま油	729 27.7 310
4 (月)	ごはん 牛乳 鯨の竜田揚げ 茎わかめの酢の物 じゃがいものみそ汁	くじら かまぼこ 中味噌	茎わかめ 油揚げ 牛乳	きゅうり たまねぎ ほししいたけ	キャベツ にんじん ねぎ	米 じゃがいも	油	753 34.4 270
5 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが ごまじゃこ和え	豚肉 牛乳	ちりめん	たまねぎ いんげん キャベツ	にんじん ほししいたけ きゅうり	米 砂糖 糸こんにやく ごま	油 じゃがいも	740 35.2 305
6 (水)	ごはん 牛乳 さばのヤンニョムジャン焼き ナムル わかめスープ	さば 豆腐 牛乳	のり わかめ	にんにく しょうが たまねぎ しろねぎ もやし たけのこ きゅうり にんじん ねぎ しめじ 干しいたけ	たまねぎ	米 ごま	ごま油 砂糖	713 36.2 331
7 (木)	鶏そぼろ丼 牛乳 キャベツとたくあんのごま和え	鶏肉 牛乳	卵	しょうが えだまめ ほうれんそう	にんじん キャベツ たくあん	米 砂糖	油	740 38.2 324
8 (金)	米粉パン 牛乳 チキンのラタトゥイユ チーズサラダ	鶏肉 牛乳	チーズ	にんにく たまねぎ なす かぼちゃ トマト にんじん ズッキーニ キャベツ きゅうり マッシュルーム	たまねぎ	米粉パン 砂糖	オリーブ油	762 34.3 302
11 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉の粒マスタード焼き 海藻サラダ マカロニスープ	鶏肉 大豆 牛乳	ベーコン 海藻	キャベツ にんじん マッシュルーム ブロッコリー	きゅうり たまねぎ	米 じゃがいも マカロニ	ノンエッグマヨネーズ ごま 油	768 34.4 278
12 (火)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 きゅうりの即席漬け けんちん汁	いわし 鶏肉 牛乳	ちりめん 豆腐	きゅうり ごぼう にんじん	キャベツ だいこん ねぎ	米 油 さといも	ごま こんにやく	701 24.3 388
13 (水)	ジャージャー麺 牛乳 しゅうまい フルーツ杏仁	豚肉 赤味噌 牛乳	大豆 豆乳	にんにく しょうが たけのこ ねぎ にんじん きゅうり もやし ピーマン キャベツ たまねぎ 桃 あんず りんご	しょうが	中華麺 砂糖 ごま油 小麦粉	油 でん粉 すりごま フルーツ杏仁	775 31.6 309
14 (木)	キムタクごはん 牛乳 中華のスープ ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト 牛乳	豆腐	はくさいキムチ たくあん たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし 生しいたけ	ねぎ	米 ごま油	油	712 30.2 345
15 (金)	ふわふわ丼 牛乳 きくらげの和え物 焼きプリンタルト	牛肉 卵 牛乳	豆腐 のり	にんじん もやし きゅうり	ねぎ キャベツ 乾燥きくらげ	米 砂糖 タルト	麩 ごま油	775 30.2 345



8・9 月分予定献立表



里庄中学校

日付	献立名	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質 カルシウム
		血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる	
		(赤)	(緑)	(黄)	
19 (火)	ハヤシライス 牛乳 和風フレンチサラダ フルーツポンチ	豚肉 ひじき 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ ごぼうみかん 桃 パイン	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま 白玉もち	778 31.3 280
20 (水)	ごはん 牛乳 筑前煮 ほうれん草のおかか和え おはぎ	鶏肉 高野豆腐 かつお節 牛乳	しょうが れんこん ごぼう たけのこ にんじん ほししいたけ いんげん ほうれんそう キャベツ	米 油 じゃがいも こんにやく おはぎ	768 35.2 333
21 (木)	ごはん 牛乳 麻婆春雨 焼豚サラダ	豚ミンチ 赤味噌 焼豚 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ もやし キャベツ コーン	米 砂糖 春雨 ごま油	742 32.2 281
22 (金)	スラッピージョー 牛乳 夏野菜の具だくさんスープ 冷凍みかん	牛肉 豚肉 鶏肉 大豆 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン セロリ ズッキーニ きピーマン みかん	米粉胚芽パン オリーブ油 じゃがいも パン粉	790 30.1 320
25 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め からし和え みそ汁	豚肉 わかめ 豆腐 中味噌 油揚げ 牛乳	たまねぎ にんにく しょうが いんげん ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	米 油 砂糖	732 35.3 315
26 (火)	バターライスのえびソースかけ 牛乳 にんじんサラダ	牛乳 ツナ えび 砂糖 生クリーム	たまねぎ 大根 にんじん きゅうり しめじ グリーンピース	米 ホワイトルウ バター サラダ油	786 23306
27 (水)	ソフト麺 和風きのこソースかけ 牛乳 クラッシュ大豆サラダ 梨ゼリー	鶏肉 えび いか 大豆 牛乳	にんにく しめじ コーン まいたけ えのきたけ きゅうり マッシュルーム キャベツ なし たまねぎ にんじん だいこん	ソフト麺 砂糖 ゼリー	751 37.2 343
28 (木)	ごはん 牛乳 揚げ鶏の韓国風 つぼ漬け和え トックスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ もやし キャベツ ほしだいこん	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま トック	762 34.3 302
29 (金)	ごはん 牛乳 さけの塩麴焼き 磯香和え いものこ汁 お月見デザート	鮭 のり 油揚げ 赤味噌 中味噌 牛乳	キャベツ きゅうり こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	米 こんにやく さといも みたらし団子	719 36.7 312