



いただきます



8～9月分予定献立表

里庄町立里庄中学校

	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う						エネルギー たんぱく質 カルシウム
		血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱になる		
		(赤)	(緑)	(黄)				
29 (木)	三色ピラフ 牛乳 ポイルウインナー 冬瓜スープ 豆乳アイス	牛乳 鶏肉 わかめ	ウインナー 豆腐 豆乳	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	とうもろこし たまねぎ とうがん	米 サラダ油 アイス	735 24.4 287	
30 (金)	ナン ピーンズカレー 牛乳 ハムとじゃがいものサラダ くだもの(冷凍みかん)	牛乳 豚肉 大豆 ハム	牛肉 豚レバー ひよこ豆	にんにく たまねぎ 黄ピーマン にんじん	しょうが 赤ピーマン キャベツ きゅうり	ナン じゃがいも カレールー	788 35.0 324	
2 (月)	ごはん 牛乳 焼き肉 中華スープ	牛乳 赤みそ	豚肉 ベーコン	たまねぎ もやし しょうが しいたけ	にんじん ピーマン にんにく りんご たけのこ にら	米 砂糖 ごま油	753 30.5 346	
3 (火)	ごはん 牛乳 筑前煮 千草和え	牛乳 昆布	鶏肉 ちくわ	にんじん れんこん さやいんげん もやし	ごぼう 干しいたけ きゅうり コーン	米 こんにやく 砂糖	715 25.8 318	
4 (水)	豆乳ごまみそラーメン 牛乳 きくらげの和え物 くだもの(梨)	牛乳 中みそ	豚肉 豆乳	しょうが たまねぎ チンゲンサイ きゅうり	にんにく たけのこ にんじん キャベツ もやし なし	中華麺 砂糖 ごま油	759 29.4 353	
5 (木)	ごはん 牛乳 豆腐と野菜の炒め煮 茎わかめの酢の物	牛乳 豆腐 かまぼこ	豚肉 茎わかめ	たまねぎ キャベツ ヤングコーン しょうが	にんじん 干しいたけ ねぎ きゅうり	米 砂糖 ごま油	711 31.4 387	
6 (金)	ごはん 牛乳 あじのピリ辛焼き 即席漬け なすのみそ汁	牛乳 ちりめん 白みそ	あじ 厚揚げ 赤みそ	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	きゅうり にんじん なす ねぎ	米 ごま 砂糖	704 35.6 414	
9 (月)	ごはん 牛乳 豚肉と冬瓜のうま煮 もやしの和え物 納豆	牛乳 厚揚げ	豚肉 納豆	しょうが にんじん さやいんげん きゅうり	たまねぎ とうがん もやし	米 こんにやく でん粉 砂糖 ごま油	731 30.6 388	
10 (火)	ツナそぼろまぜごはん 牛乳 たくあん和え 豚汁	牛乳 わかめ 豚肉 中みそ	ツナ ちくわ 油あげ	えだまめ キャベツ たくあん漬け だいこん	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	米 砂糖 こんにやく	702 31.9 363	
11 (水)	ごはん 牛乳 マーボー春雨 中華サラダ ぶどうゼリー	牛乳 赤みそ	豚肉 ハム	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	しょうが たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ	米 はるさめ ごま油 ぶどうゼリー	786 26.4 320	
12 (木)	ごはん 牛乳 さけのごまみそかけ 小松菜のお浸し けんちん汁	牛乳 赤みそ 豆腐	さけ 鶏肉	しょうが にんじん ごぼう ねぎ	こまつな もやし だいこん	米 ごま さといも こんにやく	714 35.2 379	
13 (金)	スラッピージョー 牛乳 夏野菜の具だくさんスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉	牛肉 大豆 ヨーグルト	にんにく にんじん ズッキーニ セロリ	たまねぎ ピーマン 黄ピーマン	米粉パン パン粉 じゃがいも	755 30.1 411	
17 (火)	《十五夜献立》 ごはん 牛乳 さといものそぼろ煮 ごま酢和え お月見団子	牛乳	鶏肉	たまねぎ さやいんげん きゅうり	にんじん キャベツ	米 さといも ごま油 月見団子	771 25.6 378	
18 (水)	ソフト麺の和風きのこソースかけ 牛乳 クラッシュ大豆サラダ	牛乳 大豆	鶏肉	にんにく にんじん えのきたけ キャベツ	たまねぎ しめじ まいたけ マッシュルーム きゅうり コーン	ソフト麺 砂糖	718 28.2 314	
19 (木)	キムチチャーハン 牛乳 焼き餃子 チンゲンサイのスープ	牛乳 鶏肉	豚肉	しょうが にんじん 白菜キムチ チンゲンサイ	にんにく たまねぎ ピーマン もやし しいたけ	米 ごま 小麦粉	754 303.4 342	
20 (金)	ごはん 牛乳 みそカツ もやしの炒め物 すまし汁	牛乳 赤みそ わかめ	豚肉 かまぼこ	しょうが にんじん ピーマン えのきたけ	もやし キャベツ たまねぎ みつば	米 米粉 砂糖 油	711 25.3 283	
24 (火)	《お彼岸献立》 萩の花ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのしぐれ煮 さつまいものみそ汁 おはぎ	牛乳 油揚げ	牛肉 麦みそ	えだまめ しょうが えのきたけ にんじん ねぎ	ゆかり ごぼう しめじ たけのこ こまつな	米 こんにやく さつまいも	752 30.4 317	
25 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉の粒マスタード焼き チーズサラダ 野菜スープ	牛乳 チーズ	鶏肉 ベーコン	キャベツ にんじん マッシュルーム	きゅうり たまねぎ ブロッコリー	米 ノンエッグマヨネーズ サラダ油 じゃがいも	752 30.4 317	
26 (木)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ きんぴら いものこ汁	牛乳 平天 赤みそ	さば 油あげ 中みそ	しょうが れんこん さやいんげん しめじ	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ	米 サラダ油 砂糖 さといも	841 31.9 336	
27 (金)	バターロールパン 牛乳 チキンのラタトゥイユ フレンチサラダ	牛乳	鶏肉	にんにく ズッキーニ なす キャベツ	にんじん トマト ピーマン 黄パプリカ きゅうり コーン	バターロールパン サラダ油 砂糖	800 27.2 345	
30 (月)	ごはん 牛乳 肉じゃが 大根のかりかり梅和え しそひじきの佃煮	牛乳 ちりめん	豚肉 ひじき	たまねぎ さやいんげん もやし うめ	にんじん だいこん きゅうり	米 じゃがいも こんにやく 砂糖	726 28.2 328	

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。