



いただきます



8～9月分予定献立表

里庄町立里庄中学校

	献立名	主 な 材 料				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)	
27 (木)	ぶた 豚キムチ丼 牛乳 とうもろこし 冬瓜スープ はちみつレモンゼリー	牛乳 中みそ 鶏肉	豚肉 豆腐 わかめ	にんにく 白菜キムチ たまねぎ とうがん	しょうが にんじん えのきたけ ねぎ レモン	米 ごま はちみつゼリー	サラダ油 砂糖	836 32.0 383
28 (金)	ごはん 牛乳 いわしのトマト煮 クラッシュ大豆サラダ 肉だんごのスープ	牛乳 大豆 豆腐 豚肉	いわし ベーコン 鶏肉	トマト きゅうり とうもろこし えだまめ	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	米 じゃがいも	砂糖 サラダ油	805 31.4 519
31 (月)	ごはん 牛乳 夏野菜の肉みそ炒め きゅうりのレモン酢和え	牛乳 大豆 糸かまぼこ	鶏肉 赤みそ	ズッキーニ かぼちゃ きゅうり にんじん なす	赤パプリカ たまねぎ キャベツ レモン	米 砂糖	サラダ油	726 30.3 315
1 (火)	ビーフカレー 牛乳 海藻サラダ のむヨーグルト (いちご)	牛乳 海藻ミックス のむヨーグルト	牛肉 ちりめん	にんにく たまねぎ グリーンピース きゅうり	しょうが にんじん キャベツ いちご	米 じゃがいも ごま ごま油	サラダ油 カレールウ 砂糖	827 31.7 564
2 (水)	ごはん 牛乳 いりどり もやしとたくあんのごま和え のりの佃煮	牛乳 昆布 のり	鶏肉 さつまあげ	にんじん れんこん さやいんげん こまつな	ごぼう たまねぎ もやし たくあん漬	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 こんにゃく ごま	760 30.2 377
3 (木)	ごはん 牛乳 あじのピリ辛焼き ひじきの和え物 なすのみそ汁	牛乳 ひじき ちりめん 中みそ	あじ 大豆 油揚げ	しょうが きゅうり なす えのきたけ	ねぎ にんじん たまねぎ 白ねぎ	米 ごま油 じゃがいも	砂糖 ごま	739 33.1 411
4 (金)	ちゅうか 中華あんかけそば 牛乳 チンゲンサイのスープ くだもの (冷凍みかん)	牛乳 なると	豚肉 豆腐	しめじ たまねぎ たけのこ はくさい ヤングコーン チンゲンサイ もやし きくらげ みかん	にんじん しょうが ねぎ	中華麺 でん粉	サラダ油 ごま油	746 32.2 381
7 (月)	ペッパーライス 牛乳 野菜のトマト煮	牛乳 ベーコン	牛肉 大豆	にんにく ピーマン パセリ にんじん なす えだまめ	とうもろこし たまねぎ かぼちゃ トマト	米 サラダ油	バター 砂糖	839 31.0 312
8 (火)	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずくの酢の物	牛乳 鶏肉 卵 もずく	豚肉 豆腐 ちくわ	たまねぎ もやし にら きゅうり	にんじん にがうり キャベツ	米 砂糖	サラダ油 ごま	763 35.2 459
9 (水)	ごはん 牛乳 みそカツ キャベツと昆布の和え物 豆腐汁	牛乳 赤みそ ちりめん かまぼこ	豚肉 昆布 豆腐	しょうが きゅうり にんじん えのきたけ	こまつな 切干だいこん たまねぎ ねぎ	米 揚げ油 ごま	パン粉 砂糖	781 31.7 428
10 (木)	ごはん 牛乳 タッカルビ わかめスープ もも 桃の杏仁豆腐	牛乳 赤みそ 豆腐 豆乳	鶏肉 焼き豚 わかめ	にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ	しょうが にんじん もやし もも	米 砂糖 杏仁豆腐	サラダ油 じゃがいも	791 30.9 493
11 (金)	こくとう 黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ	牛乳 豚肉 白みそ	ベーコン 大豆 ハム	たまねぎ えだまめ きゅうり	にんじん キャベツ とうもろこし	黒糖パン じゃがいも	サラダ油 砂糖	838 37.6 388
14 (月)	わふう 和風スープパゲッティ 牛乳 ジャーマンポテト フルーツゼリー	牛乳 ベーコン	鶏肉	にんにく えのきたけ にんじん しめじ パイン もも マスカット	たまねぎ まいたけ 葉だいこん	ソフト麺 じゃがいも ナタデココ	サラダ油 ゼリー	821 30.6 337
15 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが はりはり漬	牛乳 昆布	豚肉 ちりめん	たまねぎ さやいんげん しょうが	にんじん 切干だいこん	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 こんにゃく ごま	739 30.4 379
16 (水)	ごはん 牛乳 さばのおろしかけ ピーマンのきんぴら 赤だし	牛乳 牛肉 油揚げ 白みそ	さば 豆腐 赤みそ	だいこん ピーマン たまねぎ	ねぎ にんじん えのきたけ	米 じゃがいも ごま	砂糖 ごま油	800 35.6 350
17 (木)	ごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 中華和え くだもの (冷凍ベビーパイン)	牛乳 豆腐	鶏肉 ハム	にんにく しょうが にんじん 黄パプリカ 干しいたけ にら にんじん もやし	たまねぎ たけのこ きゅうり ベビーパイン	米 砂糖 ごま	サラダ油 でん粉 ごま油	794 33.5 399
18 (金)	こめこ 米粉パン 牛乳 鶏肉の白桃ソースかけ チーズサラダ 野菜スープ	牛乳 チーズ ベーコン	鶏肉 大豆	もも たまねぎ キャベツ えだまめ しめじ	レモン にんじん とうもろこし パセリ	米粉パン サラダ油	砂糖 じゃがいも	776 36.9 366
敬老の日 								
国民の休日 								
秋分の日 								
24 (木)	あき ひが 秋の彼岸献立 ごはん 牛乳 さんまの梅煮 いんげんのおかか和え すまし汁 おはぎ	牛乳 糸かつお	さんま 豆腐	しょうが さやいんげん にんじん みつば	梅びしお たまねぎ えのきたけ	米 おはぎ	砂糖	839 33.9 323
25 (金)	つきみこ 秋のお月見献立 枝豆ごはん 牛乳 里芋のそぼろ煮 酢の物 つきみだんご 月見団子	牛乳 大豆 ちくわ	鶏肉 厚揚げ わかめ	えだまめ にんじん きゅうり	たまねぎ さやいんげん もやし	米 さといも でん粉	サラダ油 砂糖 月見団子	779 30.5 396
28 (月)	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル のりとえのきのスープ	牛乳 大豆 のり	鶏肉 豆腐	にんにく きくらげ もやし たまねぎ	しょうが きゅうり にんじん えのきたけ	米 揚げ油 砂糖	でん粉 ごま油 ごま	834 32.0 342
29 (火)	ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのしぐれ煮 大豆と青菜のごま和え	牛乳 大豆	牛肉 ちくわ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ もやし	ごぼう しめじ たけのこ こまつな	米 こんにゃく ごま	ごま油 砂糖	735 30.0 395
30 (水)	さんしょく 三色ピラフ 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ チーズスープ	牛乳 豚肉 卵	鶏肉 ベーコン 粉チーズ	にんじん さやいんげん たまねぎ パセリ	とうもろこし マッシュルーム にんにく	米 砂糖 パン粉	バター サラダ油	777 30.7 525

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。