

8・9月分予定献立表

いただきます



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
	主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に力や熱になる	
	(赤)	(緑)	(黄)	
30 水 ぶっかけうどん 牛乳 かきあげ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉	にんじん きゅうり もやし コーン キャベツ 玉ねぎ ごぼう ナタデココ みかん パイン 桃	うどん ごま 小麦粉 でん粉 油 白玉団子	750 21.2 321
31 木 ごはん 牛乳 マーボーなす 中華あえ 冷凍黄桃	牛乳 牛肉 豚肉 赤みそ ハム 卵	にんにく なす たけのこ にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり 桃	米 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油	680 21.2 321
1 金 あぶたま丼 牛乳 海藻の和え物 かみかみ豆	牛乳 油揚げ ちくわ 卵 黒大豆 海藻 ちりめん	玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん	米 砂糖 すりごま	650 21.7 305
4 月 ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが もやしのナムル 冷凍みかん	牛乳 牛肉 赤みそ	にんにく しょうが 白ねぎ にんじん たまねぎ たら チンゲンサイ もやし みかん	米 サラダ油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ごま ごま油	680 18.5 329
5 火 ごはん 牛乳 ブルコギ 春雨スープ	牛乳 豚肉 ベーコン	にんにく しょうが りんご 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン もやし 干しいたけ たけのこ ねぎ	米 サラダ油 ごま油 砂糖 ごま 春雨	681 26.7 337
6 水 ツナサンド 牛乳 野菜スープ 果物(ぶどう)	牛乳 ツナ ベーコン	玉ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	パン スバゲッティ マヨネーズ じゃがいも ぶどう	750 27.3 441
7 木 ハヤシライス 牛乳 ビーンズサラダ アイス	牛乳 牛肉 大豆 大福豆 金時豆 チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト キャベツ きゅうり	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 アイス	770 25.9 434
8 金 ごはん 牛乳 すき焼き 和え物 桃ゼリー	牛乳 牛肉 焼き豆腐 ちりめん	にんじん はくさい たまねぎ ごぼう 白ねぎ 大根 きゅうり わかめ 桃	米 サラダ油 系こんにゃく 焼きふ 砂糖 ごま油	650 26.4 329
12 火 ごはん 牛乳 さけのごまみそかけ 昆布和え 豆腐汁	牛乳 鮭 赤みそ 昆布 わかめ 豆腐	しょうが きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 砂糖 すりごま	665 23.9 348
13 水 ナポリタン 牛乳 枝豆サラダ 卵ドーナツ	牛乳 ウインナー 粉チーズ ハム 卵	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン コーン トマト 枝豆 キャベツ	ソフトめん サラダ油 砂糖 小麦粉	810 22.0 340
14 木 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 えび 生クリーム ツナ	玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース 大根 きゅうり	米 バター サラダ油 砂糖	800 23.2 335
15 金 ごはん 牛乳 いかの煮付け おかかあえ 鶏だんご汁	牛乳 いか 系かつお 鶏肉 豚肉	小松菜 もやし キャベツ にんじん たまねぎ しめじ 大根 ねぎ	米 砂糖 でん粉 パン粉 油	700 24.3 450
19 火 ごはん 牛乳 豆腐と野菜の炒め煮 レモン酢和え	牛乳 豆腐 豚肉	玉ねぎ にんじん キャベツ しいたけ たけのこ ねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん コーン レモン	米 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油	676 26.1 360
20 水 栗ごはん 牛乳 さんま塩焼き いんげんの和え物 豚汁	牛乳 さんま 豚肉 油揚げ 赤みそ 中みそ	さやいんげん もやし にんじん ごぼう ねぎ	米 もち米 栗 砂糖 すりごま こんにゃく さつまいも	688 21.3 393
21 木 血うどん 牛乳 ブロッコリーのサラダ さつまいもの蒸しパン	牛乳 豚肉 えび いか ほたて かまぼこ ハム チーズ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ ブロッコリー コーン	血うどん でん粉 砂糖 サラダ油 小麦粉 さつまいも	800 21.8 343
22 金 《秋の彼岸献立》 ごはん 牛乳 筑前煮 即席漬け おはぎ	牛乳 鶏肉 昆布 小豆	にんじん ごぼう れんこん いんげん キャベツ もやし にんじん たくあん	米 サラダ油 こんにゃく さといも 砂糖 すりごま おはぎ	665 27.8 330
25 月 ごはん 牛乳 まぐろのかりんとがらめ キャベツの甘酢和え なすのみそ汁	牛乳 まぐろ 昆布 ちりめん 油揚げ 赤みそ 中みそ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ なす ねぎ	米 でん粉 砂糖 アーモンド すりごま	710 21.3 393
26 火 ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮付け もずくの和え物	牛乳 鶏肉 厚揚げ もずく ちくわ	大根 いんげん にんじん きゅうり キャベツ	米 サラダ油 こんにゃく 砂糖 すりごま	655 27.0 393
27 水 ツナそぼろませごはん 牛乳 味噌汁 キャベツの和え物	牛乳 ツナ わかめ 油揚げ 中みそ	えだまめ にんじん ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	米 油 砂糖 ごま じゃがいも	675 21.1 363
28 木 米粉パン 牛乳 鶏肉とさつまいものケチャップ煮 春雨サラダ	牛乳 鶏肉 ハム	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ きゅうり コーン	米 さつまいも 砂糖 油 春雨	700 29.8 393
29 金 ごはん 牛乳 大豆の五目煮 青菜ときのこのお浸し ふりかけ	牛乳 鶏肉 大豆 昆布 ちくわ ちりめん かつお節	にんじん ごぼう いんげん 小松菜 もやし にんじん えのきたけ	米 サラダ油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	690 33.1 383