

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	木	夏野菜カレー 牛乳 海藻サラダ キウイ	牛乳 豚肉 海藻サラダ	にんにく しょうが たまねぎ かぼ ちや なす ピーマン トマト キャベツ きゅうり もやし にんじん キウイ	サラダ油 すりごま 砂糖	750 21.2 321
31	金	米粉パン 牛乳 牛肉のトマト煮込み フレンチサラダ ブルーベリー&マーガリン	牛乳 牛肉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ きゅうり にんじん ブルー ベリー	サラダ油 じゃがいも ジャム&マーガリン	820 26.2 350
3	月	ごはん 牛乳 プルコギ 春雨スープ	牛乳 豚肉 ベーコン	にんにく しょうが りんご たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン もやし しいたけ たけのこ ねぎ	米 サラダ油 ごま油 砂糖 ごま 春雨	700 21.7 305
4	火	親子丼 牛乳 焼き豚入り甘酢あえ	牛乳 鶏肉 卵 焼き豚	たまねぎ にんじん えのきたけ しいたけ キャベツ いんげん	米 サラダ油	680 30.5 329
5	水	ジャジャ麺 牛乳 しゅうまい フルーツ杏仁	牛乳 豚ミンチ 大豆 赤みそ 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	中華めん サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 すりごま パン粉 でん粉 小麦粉 水あめ	705 26.7 337
6	木	ごはん 牛乳 唐揚げ キャベツのレモン酢 サラダ みそ汁 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 わかめ 麦みそ	キャベツ にんじん レモン たまねぎ えのきたけ ねぎ みかん	米 でん粉 サラダ油 砂糖 じゃがいも	830 30.3 441
7	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華あえ 冷凍パイン	牛乳 豆腐 豚肉 砂糖 赤みそ きくらげ	にんにく しょうが サラダ油 にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ もやし チンゲン菜 冷凍パイン	米 でん粉 ごま油 砂糖	770 25.9 434
11	火	ごはん 牛乳 八宝菜 茎わかめの中華あえ 日向夏ゼリー	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 茎わかめ ちりめん	にんじん たまねぎ ヤングコーン 白菜 しいたけ ねぎ しょうが 桃 日向夏 もやし きゅうり にんじ ん	米 サラダ油 ごま油 でん粉 砂糖	800 28.4 329
12	水	ごはん 牛乳 いかの煮付け おかかあえ 鶏団子汁	牛乳 いか 糸かつお 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 油	715 29.9 348
13	木	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ひじきの和え物 みそ汁	牛乳 鮭 ひじき 大豆 豆腐 油揚げ 中みそ 赤みそ	にんじん 小松菜 たまねぎ えのき ねぎ	米 サラダ油 砂糖 小麦粉 ごま	810 22.0 340
14	金	ハンバーガー 牛乳 野菜スープ 豆乳パンナコッタ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン ミックスビーンズ 豆乳	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ いちご	パン ベーコン サラダ油 パン粉 砂糖 水あめ でん粉	800 23.2 335
18	火	ツナそぼろませごはん 牛乳 みそ汁 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 サラダ油 砂糖 ごま じゃがいも	700 24.3 450
19	水	ナポリタン 牛乳 枝豆サラダ 梨	牛乳 ウインナー 生クリーム 粉チーズ ハム	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン コーン トマト むき枝豆 キャベツ	ソフト麺 サラダ油 砂糖 梨	775 26.1 360
20	木	ごはん 牛乳 まぐろのかりんとがらめ 甘酢和え なすのみそ汁	牛乳 まぐろ ちりめん	しょうが キャベツ にんじん たまね ぎ	米 でん粉 サラダ油 砂糖 粒アーモンド すりご ま	715 21.3 393
21	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 きな粉	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 こんにやく さといも 砂糖 すりごま もち米	708 27.8 330
25	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 えび 生クリーム ツナ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース 大根 きゅうり	米 バター	715 29.0 330
26	水	米粉パン 牛乳 鶏肉とさつまいものケチャップ煮 コールスローサラダ	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	710 21.3 393
27	木	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 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	いんげん もやし にんじん こんにやく ごぼう ねぎ	米 砂糖 すりごま さつまいも	685 27.0 393
28	金	ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮付け もずくの和え物 小魚の佃煮	牛乳 鶏肉 厚揚げ もずく ちくわ しらす干し	大根 いんげん にんじん きゅうり キャベツ	米 サラダ油 こんにやく 砂糖 すりごま 水あめ 寒天	675 21.1 363