

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 (赤) | 主に体の調子を整える (緑) | 主に力や熱になる (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 |