

9月 給食献立予定表

※都合により変更になる場合があります。



R89 横越中学校

日 (曜)	予 定 献 立	黄色のなかま おもにエネルギーのもとになる 炭水化物 脂質		赤のなかま おもに体をつくる たんぱく質 無機質		緑のなかま おもに体の調子をととのえる カロテン ビタミンC		栄養価
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	
1 日 (火)	ごはん	米						エネルギー 751 kcal
	親子煮	じゃがいも くるまめ 砂糖		とり肉 卵		にんじん こまつな	たまねぎ ししいたけ	たんぱく質 33.1 g
	鉄火みそ	砂糖	油	だいず みそ		にんじん	ごぼう	脂質 18.5 g
	たくあんあえ						きゅうり キャベツ たくあん	食塩相当量 2.9 g
2 日 (水)	牛乳				牛乳			
	枝豆ごはん	米					えだまめ	エネルギー 746 kcal
	もずくのみそ汁			とうふ みそ	もずく		ねぎ えのきだけ	たんぱく質 27.7 g
	ごま入りじゃがいものきんぴら	じゃがいも つきこんにゃく 砂糖	油 ごま	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	脂質 23.3 g
3 日 (木)	ミルクデザート	水あめ 砂糖 でん粉			牛乳・練乳			食塩相当量 2.7 g
	牛乳				牛乳			
	ごはん	米						エネルギー 749 kcal
	野菜汁	じゃがいも つきこんにゃく		生揚げ		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう	たんぱく質 31.8 g
4 日 (金)	さばのみそ煮	砂糖		さば みそ			しょうが	脂質 22.7 g
	わかめあえ	水あめ			わかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量 3 g
	牛乳				牛乳			
	背割りコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			エネルギー 820 kcal
7 日 (月)	豆乳と米粉のクラムチャウダー	じゃがいも 米粉	油	ベーコン あさり 豆乳		にんじん	たまねぎ	たんぱく質 39.1 g
	チリコンカン	パン粉 砂糖 水あめ	油 豚脂	豚肉 だいず		にんじん トマト パプリカ	しょうが にんにく たまねぎ	脂質 25.8 g
	巨峰						ぶどう	食塩相当量 2.9 g
	牛乳				牛乳			
8 日 (火)	ごはん	米						エネルギー 823 kcal
	のりの佃煮	水あめ 砂糖 でん粉			のり			たんぱく質 29.3 g
	あさりと豆腐のスープ			あさり とうふ		こまつな	ねぎ もやし	脂質 28.8 g
	レバー入りメンチカツ	でん粉 パン粉	油	豚肉 豚レバー			たまねぎ	食塩相当量 2.7 g
9 日 (水)	アーモンド入りジャキジャキサラダ	じゃがいも	アーモンド 油			にんじん	きゅうり	
	牛乳				牛乳			
	ごはん	米						エネルギー 747 kcal
	肉じゃが	じゃがいも しらたき 砂糖	油	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質 28 g
10 日 (木)	ごま入りじゃこ昆布	砂糖	ごま		昆布 ちりめんじゃこ			脂質 16.5 g
	風味漬け					にんじん	キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 2.9 g
	ぶどうゼリー	水あめ 砂糖					ぶどう	
	牛乳				牛乳			
11 日 (金)	ポークカレー	(ごはん) 米 (カレー) じゃがいも でん粉 砂糖 さつまいも 米粉		豚肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	エネルギー 781 kcal たんぱく質 24.8 g
	コーンサラダ		油			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	脂質 22 g
	なし						なし	食塩相当量 2.3 g
	牛乳				牛乳			
12 日 (土)	ごはん	米						エネルギー 757 kcal
	たまねぎと卵のみそ汁			卵 とうふ みそ		こまつな にんじん	たまねぎ	たんぱく質 30.7 g
	いかのたつた揚げ	でん粉	油	アカイカ			しょうが	脂質 23.1 g
	莪わかめともやしのサラダ		ごま油 油		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	食塩相当量 2.6 g
13 日 (日)	乾燥プルーン						プルーン	
	牛乳				牛乳			
	中華風まぜごはん	米 砂糖	ごま油	豚肉		こまつな にんじん	しょうが ししいたけ	エネルギー 805 kcal
	肉団子と春雨のスープ	はるさめ パン粉 でん粉 砂糖	豚脂 油	とり肉		にんじん	もやし えのきだけ ねぎ たまねぎ	たんぱく質 29.4 g
14 日 (月)	揚げコーンシューマイ	でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉 水あめ	油 豚脂	スケトウダラ とうふ			とうもろこし たまねぎ	脂質 20.4 g
	ごま酢あえ	砂糖	ごま			ほうれんそう	切干しだいこん キャベツ	食塩相当量 3.3 g
	飲むヨーグルト	砂糖			牛乳 脱脂粉乳 生クリーム			

日 (曜)	予 定 献 立	黄色のなかま おもにエネルギーのもとになる 炭水化物 脂質		赤のなかま おもに体をつくる たんぱく質 無機質		緑のなかま おもに体の調子をととのえる カロテン ビタミンC		栄養価
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	
14 日 (月)	大麦めん	小麦粉 大麦粉						エネルギー 819 kcal
	和風汁			豚肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん こまつな	ねぎ なめこ えのきだけ	たんぱく質 28.5 g
	野菜かき揚げ	小麦粉	油			にんじん 香葱	たまねぎ ごぼう	脂質 28.5 g
	フルーツ漬け	砂糖					キャベツ きゅうり 甘夏	食塩相当量 2.5 g
15 日 (火)	牛乳				牛乳			
	ごはん	米						エネルギー 751 kcal
	さつまい	さつまいも つきこんにゃく		とうふ とり肉 みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	たんぱく質 36.8 g
	ますの塩麴焼き	砂糖		マス				脂質 18.8 g
16 日 (水)	切り昆布の煮つけ	砂糖	油	豚肉 打ち豆	昆布	にんじん	れんこん	食塩相当量 3 g
	牛乳				牛乳			
	そばろごはん	米 砂糖		とり肉			しょうが クリンビー	エネルギー 774 kcal
	沢煮わん	はるさめ		豚肉 糸かまぼこ		にんじん	えのきだけ ごぼう だけのこ	たんぱく質 32.7 g
17 日 (木)	厚焼き卵	砂糖 でん粉	油	卵				脂質 23.7 g
	きゅうりのゆかり漬け					しそ	きゅうり	食塩相当量 3.2 g
	ごまプリン	砂糖 でん粉	ごま		乳製品			
	牛乳				牛乳			
18 日 (金)	ごはん	米						エネルギー 788 kcal
	秋なすのみそ汁			生揚げ みそ			なす えのきだけ たまねぎ	たんぱく質 31.6 g
	煮込みハンバーグ	でん粉 砂糖	牛脂 油	とり肉 豚肉			たまねぎ しょうが にんにく	脂質 27.3 g
	アーモンドあえ	砂糖	アーモンド			こまつな にんじん	もやし	食塩相当量 2.6 g
24 日 (木)	牛乳				牛乳			
	ごはん	米						エネルギー 767 kcal
	ほたてとチンゲン菜のスープ			ほたて		チンゲンサイ にんじん	もやし たけのこ きくらげ ねぎ	たんぱく質 27.2 g
	白身魚と大豆のチリソース煮	でん粉 砂糖	油 ごま油	たら だいず		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	脂質 22.6 g
25 日 (金)	アップルシャーベット						りんごシロップ漬け	食塩相当量 2.4 g
	牛乳				牛乳			
	秋野菜の ドライカレー	(ごはん) 米 (カレー) じゃがいも でん粉 砂糖 さつまいも 米粉	油 ラード	豚肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが なす ぶなしめじ	エネルギー 874 kcal たんぱく質 29.7 g
	フルーツカクテル	砂糖					みかん バイロ もも なし ぶどう	脂質 26 g
28 日 (月)	型ぬきチーズ				チーズ			食塩相当量 2.2 g
	牛乳				牛乳			
	ごはん	米						エネルギー 852 kcal
	十五夜団子汁	白玉餅 さといも つきこんにゃく		とり肉		こまつな	だいこん ぶなしめじ ねぎ	たんぱく質 26.8 g
29 日 (火)	さんまのかば焼き	でん粉 砂糖	油	さんま		にんじん	キャベツ きゅうり	脂質 25.2 g
	ごま入り塩もみ		ごま				いちご ブルーベリー りんご みかん	食塩相当量 2.3 g
	お月見デザート	砂糖 水あめ	油		寒天			十五夜 献立
	牛乳				牛乳			
30 日 (水)	ごはん	米						エネルギー 853 kcal
	もずくのかきたま汁	でん粉		とうふ 卵	もずく		ねぎ えのきだけ	たんぱく質 32.8 g
	ししゃもフライ	パン粉 小麦粉 でん粉 ぶどう糖	油		ししゃも			脂質 32.9 g
	野菜のきんぴら	じゃがいも つきこんにゃく 砂糖	ごま油			にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう	食塩相当量 2.4 g
31 日 (木)	牛乳				牛乳			
	ごはん	米						エネルギー 797 kcal
	きのこ汁	じゃがいも		生揚げ みそ			なめこ ぶなしめじ まいわけ えのきだけ ねぎ	たんぱく質 32 g
	大豆ととり肉のごまがらめ	でん粉 砂糖	油 ごま	だいず とり肉			しょうが	脂質 27.9 g
12 月 (金)	中華きゅうり	砂糖	ごま油			にんじん	きゅうり	食塩相当量 2.7 g
	牛乳				牛乳			
	カレー味ごはん	米	油					エネルギー 745 kcal
	とり肉としめじの豆乳クリームソース	米粉	油	とり肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳		にんじん パセリ	ぶなしめじ たまねぎ	たんぱく質 27.6 g
13 日 (土)	わかめサラダ		油		わかめ		キャベツ きゅうり とうもろこし	脂質 20.3 g
	なし						なし	食塩相当量 2.8 g
	牛乳				牛乳			

一日あたりの平均 エネルギー 789 kcal 脂質 24 g カルシウム 393 mg
たんぱく質 30.5 g 食塩相当量 2.7 g 鉄 5.1 mg

8月給食献立予定表は裏面をごらんください。