



9月予定献立表



志貴野中学校

	主食	献立名	牛乳	使用している食品						E:エネルギー					
				赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		P:たんぱく質					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	F:脂質					
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類						
1火	ごはん	大豆の揚げがらめ 青菜のごまだし■ 生わかめふりかけ◆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	大豆 ひよこ豆 油揚げ みそ	牛乳▲ うるめ削り 生わかめふりかけ◆	小松菜 にら	きゃべつ 玉ねぎ	ごはん でんぷん 砂糖 じゃが芋	油 白ごま■	E 824 kcal P 27.9 g F 25.0 g						
2水	食パン▲	コロッケ ひじきサラダ アーモンド小魚◆ 卵とコーンのスープ●	卵●	牛乳▲ ひじき アーモンド小魚◆	ブロッコリー 人參 パセリ	きゃべつ コーン 玉ねぎ	食パン▲ コロッケ 砂糖 でんぷん	油	E 793 kcal P 31.0 g F 24.3 g						
3木	ごはん	鯖のみそホイル焼き 生わかめの金平 きのこ豆腐の清汁 梨	鯖のみそホイル焼き ベーコン 絹豆腐 油揚げ	牛乳▲ 生わかめ うるめ削り	人參 いんげん	玉ねぎ 生椎茸 ねぎ 梨	ごはん こんにゃく 砂糖 でんぷん	油	E 778 kcal P 29.4 g F 22.3 g						
4金	ごはん	鮭のごまだれかけ■ きゃべつと胡瓜のレーズン和え じゃが芋のみそ汁	鮭 油揚げ みそ	牛乳▲ 煮干し	人參	きゃべつ 胡瓜 レーズン 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん じゃが芋	油 白ごま■	E 794 kcal P 34.2 g F 18.6 g						
7月	食パン▲	鶏肉の梨と林檎のソースかけ 三色和え チョコビーンズクリーム▲ イタリアン卵スープ●	鶏肉 ベーコン 卵●	牛乳▲	ほうれん草 人參 パセリ	梨 林檎 レモン きゃべつ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト	食パン▲ 砂糖 でんぷん チョコビーンズクリーム▲	オリーブ油	E 803 kcal P 35.9 g F 31.3 g						
8火	ごはん	赤魚の立田揚げ 野菜のオイスターソース炒め じゃが芋のそぼろ煮 カシューナッツ■	赤魚 豚肉	牛乳▲	青梗菜 人參 いんげん	生姜 きゃべつ 本しめじ 玉ねぎ	ごはん でんぷん じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油 カシューナッツ■	E 851 kcal P 30.1 g F 24.4 g						
9水	食パン▲	ミートローフ●▲ コーンポテト▲ 春雨スープ ヨーグルト▲	豚肉 大豆 卵●	牛乳▲ 調理用牛乳▲ 脱脂粉乳▲ ヨーグルト▲	人參 青梗菜	玉ねぎ コーン 生姜 たけのこ	食パン▲ パン粉 砂糖 じゃが芋 春雨	バター▲	E 835 kcal P 33.5 g F 26.0 g						
10木	麦ごはん	オムレツ● きゃべつサラダ■ カレーライス▲ 干しブルー	オムレツ● 豚肉	牛乳▲ チーズ▲	赤ピーマン 人參	きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ にんにく 生姜 干しブルー	麦ごはん 砂糖 じゃが芋	ごま油■ 油 カレールー▲	E 814 kcal P 25.2 g F 23.3 g						
11金	ごはん	いかと大豆のタレがらめ◆ きゃべつ和え アップルシャーベット 豆腐と大根のみそ汁	いか◆ 大豆 絹豆腐 みそ	牛乳▲ うるめ削り	人參	きゃべつ 胡瓜 大根 ねぎ アップルシャーベット	ごはん でんぷん 砂糖	油	E 803 kcal P 31.2 g F 21.6 g						
14月	ごはん	豚肉のジャンロー 胡瓜のごま酢和え■ さつま汁	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳▲ うるめ削り	ブロッコリー 人參	生姜 玉ねぎ 胡瓜 ねぎ 大根	ごはん 砂糖 さつま芋 こんにゃく	白ごま■	E 788 kcal P 30.4 g F 15.9 g						
15火	ごはん	鯖の塩焼き 中華風大豆の旨煮 南瓜のみそ汁	鯖 豚肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳▲ 煮干し	人參 ピーマン 南瓜	生姜 ねぎ たけのこ 干し椎茸 大根 玉ねぎ	ごはん 砂糖	油	E 860 kcal P 39.9 g F 28.2 g						
16水	2/3 コッパン▲	豆腐ハンバーグ ブロッコリーのサラダ■ 焼きそばマ ぶどうゼリー	豆腐ハンバーグ 豚肉	牛乳▲	ブロッコリー 人參	胡瓜 コーン 玉ねぎ きゃべつ	2/3コッパン▲ 砂糖 中華種▽ ぶどうゼリー	白ごま■ 油	E 866 kcal P 32.7 g F 24.1 g						
17木	ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれ■ 小松菜のひたし 肉じゃが メロンゼリー	揚げ出し豆腐 牛肉	牛乳▲	小松菜 人參 いんげん	きゃべつ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん じゃが芋 こんにゃく メロンゼリー	油 白ごま■	E 820 kcal P 24.1 g F 19.9 g						
18金	ごはん 食19日	豚のねぎソース丼 野菜ソテー かきたま汁● 冷凍みかん	豚 ベーコン 卵●	牛乳▲ うるめ削り	赤ピーマン 人參	生姜 ねぎ きゃべつ 玉ねぎ コーン 干し椎茸 冷凍みかん	ごはん でんぷん 砂糖	油	E 823 kcal P 32.6 g F 27.7 g						
21月	🍎🍌🍇🍓🍎🍌🍇🍓🍎🍌🍇🍓🍎🍌🍇🍓														
22火	🍁🍂🍃🍄🍅🍆🍇🍈🍉🍊🍋🍌🍍🍎🍏🍐🍑🍒🍓🍔🍕🍖🍗🍘🍙🍚🍛🍜🍝🍞🍟🍠🍡🍢🍣🍤🍥🍦🍧🍨🍩🍪🍫🍬🍭🍮🍯🍰🍱🍲🍳🍴🍵🍶🍷🍸🍹🍺🍻														
23水	コッパン▲	スコッチエッグ● きゃべつと胡瓜のパンサラダ ビーンズチャウダー▲	スコッチエッグ● ベーコン 大豆	牛乳▲ 調理用牛乳▲ 脱脂粉乳▲	人參 パセリ	きゃべつ 胡瓜 パイン 玉ねぎ	コッパン▲ 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター▲	E 872 kcal P 33.4 g F 32.9 g						
24木	ごはん	ししゃもフライ きゃべつひたし 八宝菜◆▲ アーモンドナッツ■	ししゃもフライ 豚肉 いか◆ うずら卵●	牛乳▲	人參 青梗菜	きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 たけのこ	ごはん 砂糖 でんぷん	油 アーモンドナッツ■	E 829 kcal P 29.9 g F 27.6 g						
25金	ごはん	秋刀魚の塩焼き こんにゃくの金平 きのこのみそ汁 巨峰	秋刀魚 豚肉 絹豆腐 みそ	牛乳▲ 煮干し	人參 いんげん	ひらたけ 生椎茸 ねぎ 巨峰	ごはん こんにゃく 砂糖	油 白ごま■	E 807 kcal P 31.1 g F 28.1 g						
28月	コッパン▲	鮭のちゃんちゃん焼き フルーツ和え カレーポトフ	みそ ベーコン	牛乳▲	ピーマン 人參	玉ねぎ りんご パイン みかん もも 本しめじ セロリ	コッパン▲ 砂糖 じゃが芋		E 823 kcal P 36.1 g F 20.7 g						
29火	ごはん	ひよこ豆の揚げがらめ ゆかり和え 根菜のみそ汁 ハビーチーズ▲	ひよこ豆 高野豆腐 鶏肉 みそ	牛乳▲ うるめ削り ハビーチーズ▲	人參	きゃべつ 胡瓜 赤しそ(ゆかり粉) じゃが芋 大根 ねぎ	ごはん でんぷん 砂糖 こんにゃく	油	E 829 kcal P 29.1 g F 22.5 g						
30水	秋の香り ごはん	鶏肉の塩こうじ焼き 青菜のひたし■ 団子汁 冷凍パイン	油揚げ 鶏肉	牛乳▲ うるめ削り	人參 ほうれん草	本しめじ きゃべつ 大根 ねぎ 冷凍パイン	醤油ごはん 白玉団子 こんにゃく	白ごま■	E 780 kcal P 33.7 g F 19.0 g						

☆次の食品が含まれる場合、献立の横に印を付けましたので参考にしてください。

● 卵・・・●、牛乳・・・▲、種実類・・・■、えび・かに・いか・・・◆、そば・・・▽

※ 特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」「給食日誌」をお渡ししますのでご確認をおねがいします。

平均	E 820 kcal P 31.6 g F 24.2 g
基準	E 820 kcal P 30.0 g F 25.1 g