8・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 赤 体をつくるもの 1群	2群	緑 体の調子を整えるもの 3群	4群	黄 熱や力になるもの 5群	6群	E:エネルギー P:たんぱく質 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	
30 月	コッペパン▲	えびのフリッター●◆ きゃべつと胡瓜のドレッシングサラダ トマトと卵のスープ● チョコビーンズクリーム▲	○	えびのフリッター●◆ ベーコン 卵●	牛乳▲	人参 トマト	きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ マッシュルーム レタス	コッペパン▲ でんぷん チョコビーンズクリーム▲	油 青じそドレッシング	E 891 kcal P 31.4 g F 40.2 g
31 火	ごはん	鯖のみそホイル焼き 枝豆 そうめん汁	○	鯖のホイル焼き 油揚げ	牛乳▲ だし昆布 花かつお	人参	枝豆 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	ごはん そうめん		E 860 kcal P 33.7 g F 21.7 g
1 水	コッペパン▲	なっぱコロッケ▲ ひじきサラダ■ フルーツポンチ	○	なっぱコロッケ▲	牛乳▲ ひじき	人参	胡瓜 みかん もも パイン りんご バナナ	コッペパン▲ 砂糖 野菜ゼリー 寒天 サイダー	油 白ごま■	E 856 kcal P 24.0 g F 25.8 g
2 木	ごはん	鶏肉とじゃが芋のケチャップがらめ 拌三絲■ 冬瓜のスープ 甘夏のシロップ漬け	○	鶏肉 豚肉	牛乳▲	赤ピーマン 人参	生姜 胡瓜 冬瓜 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ 甘夏	ごはん でんぷん じゃがいも 砂糖 春雨	油 ごま油■	E 815 kcal P 25.7 g F 18.3 g
3 金	ごはん	福来魚の甘みそかけ 郷土料理献立 水菜のおひたし 野菜の旨煮 メロンゼリー	○	福来魚 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳▲ 結び昆布 うるめ削り	人参	生姜 水菜 胡瓜 きゃべつ コーン たけのこ ふき	ごはん じゃがいも 砂糖 こんにゃく メロンゼリー		E 936 kcal P 35.0 g F 26.7 g
6 月	米粉入りパン▲	鶏肉の甘辛ソースかけ ☺ ジャーマンポテト ビーンズチャウダー▲	○	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳▲ 調理用牛乳▲ 脱脂粉乳▲	ブロッコリー 人参	玉ねぎ 白菜 マッシュルーム	米粉入りパン▲ 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター▲	E 842 kcal P 38.9 g F 25.2 g
7 火	わかめごはん◆	いかのたれがらめ■◆ 青菜の和え物 白菜と油揚げのみそ汁	○	いか◆ 大豆 油揚げ みそ	牛乳▲ 炊き込みわかめ◆ 煮干し	青梗菜 人参	きゃべつ コーン 大根 生椎茸 ねぎ	ごはん でんぷん 砂糖	油 白ごま■	E 782 kcal P 32.1 g F 23.2 g
8 水	食パン▲	ハンバーグ フルーツ和え カレーポトフ ブルーベリージャム	○	ハンバーグ 鶏肉	牛乳▲	人参	りんご みかん もも バナナ 玉ねぎ きゃべつ しめじ	食パン▲ 砂糖 りぼんマカロニ ブルーベリージャム		E 856 kcal P 28.6 g F 23.3 g
9 木	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き▲ ほうれん草の納豆和え むらくも汁●	○	鮭 みそ 引き割り納豆 卵●	牛乳▲ うるめ削り	ピーマン ほうれん草 人参 小松菜	玉ねぎ きゃべつ しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 おつゆ麩 でんぷん	バター▲	E 732 kcal P 35.7 g F 16.9 g
10 金	ごはん	ひよこ豆の揚げがらめ ゆかり和え いなりうどん ピーチシャーベット	○	ひよこ豆 高野豆腐 油揚げ	牛乳▲ 塩わかめ うるめ削り	人参	きゃべつ 胡瓜 赤しそ（ゆかり） ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん うどん ピーチシャーベット	油	E 848 kcal P 26.7 g F 24.3 g
13 月	ごはん	牛肉としらたきのピリ辛炒め■ 青菜の湯葉和え かぼちゃのみそ汁 オレンジ	○	牛肉 巻き湯葉 油揚げ みそ	牛乳▲ 煮干し	赤ピーマン 小松菜 かぼちゃ	にんにく 生姜 きゃべつ 玉ねぎ ねぎ オレンジ	ごはん しらたき 砂糖	油 白ごま■	E 829 kcal P 32.7 g F 25.0 g
14 火	ごはん	かにシューマイ（2）●◆ 小松菜のコーン和え 酢豚●	○	かにシューマイ●◆ 豚肉 うずらの卵●	牛乳▲	小松菜 人参	きゃべつ コーン 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ	ごはん じゃがいも でんぷん 砂糖	油	E 848 kcal P 30.1 g F 22.3 g
15 水	☺クロワッサン▲	月見チーズエッグ●▲ お月見献立 さつま芋のパイン煮 きゃべつのもちもちスープ お月見ゼリー	○	卵● ベーコン	牛乳▲ 溶けるチーズ▲	人参	パイン きゃべつ 玉ねぎ しめじ	クロワッサン▲ 砂糖 さつまいも 白玉団子 お月見ゼリー		E 879 kcal P 27.2 g F 24.4 g
16 木	ごはん	わかさぎの南蛮漬け◆ ほうれん草と椎茸のひたし ごまみそ汁■ 国吉りんご	○	わかさぎ◆ 油揚げ みそ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	きゃべつ 生椎茸 大根 白菜 ねぎ 国吉りんご	ごはん でんぷん 砂糖	油 白ごま■	E 802 kcal P 28.7 g F 22.9 g
17 金	ごはん	鰯のねぎソース丼 毎月19日は食育の日 野菜ソテー みそかきたま汁● ヨーグルト▲	○	鰯 ベーコン 卵● みそ 絹豆腐	牛乳▲ 煮干し ヨーグルト▲	赤ピーマン 人参	生姜 ねぎ きゃべつ 玉ねぎ コーン 干し椎茸	ごはん でんぷん 砂糖	油	E 879 kcal P 35.7 g F 29.7 g
20 月	敬老の日									
21 火	栗ご飯■	豆腐ハンバーグ 小松菜のごまみそ和え■ 手まり麩の清汁 プチトマト（2）	○	豆腐ハンバーグ みそ	牛乳▲ 塩わかめ だし昆布 花かつお	小松菜 人参 トマト	きゃべつ 白菜 なめこ ねぎ	醤油飯 砂糖 でんぷん てまり麩	栗■ 白ごま■	E 735 kcal P 26.5 g F 15.0 g
22 水	ごはん	鯖の塩焼き ほうれん草と切干大根のひたし みそ豆乳汁	○	塩鯖 鶏肉 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	きゃべつ 切干大根 しめじ ねぎ	ごはん じゃがいも		E 846 kcal P 40.6 g F 26.4 g
23 木	秋分の日									
24 金	麦ごはん	オムレツ● 胡瓜のナムル■ キーマカレー▲ 梨	○	オムレツ● 豚肉 大豆	牛乳▲ 溶けるチーズ▲	人参 ピーマン	胡瓜 生姜 にんにく 玉ねぎ 梨	麦ごはん	ごま油■ 白ごま■ 油 カレールー▲	E 931 kcal P 33.4 g F 33.2 g
27 月	2/3コッペパン▲	荒挽きウインナー（2） ブロッコリーのサラダ 焼きそば◆▽ ミックスナッツ■	○	荒挽きウインナー 豚肉	牛乳▲ 青のり粉◆	ブロッコリー 人参	胡瓜 白菜 コーン 玉ねぎ きゃべつ	2/3コッペパン▲ 砂糖 中華麺▽	油 ミックスナッツ■	E 886 kcal P 32.4 g F 34.0 g
28 火	ごはん	鮭の塩焼き こんにゃくの金平■ 豚汁	○	鮭 豚肉 みそ	牛乳▲	ピーマン 人参	ごぼう 大根 白菜 ねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖 じゃがいも さつまいも	油 白ごま■	E 816 kcal P 28.3 g F 26.8 g
29 水	ごはん	☺ 鶏肉の唐揚げ 海藻サラダ 担々春雨スープ■ オレンジゼリー	○	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳▲ 塩わかめ	人参 青梗菜	にんにく きゃべつ 胡瓜 生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ	ごはん▲ でんぷん 春雨 マーマレード オレンジゼリー	油 ごま油■ 青じそドレッシング 白ごま■	E 890 kcal P 34.6 g F 30.6 g
30 木	ごはん	ししゃもフライ（2） 中華風大豆の旨煮■ 豆腐のみそ汁 巨峰（3）	○	ししゃもフライ 豚肉 大豆 絹豆腐 みそ	牛乳▲ 煮干し	人参	生姜 たけのこ ねぎ 干し椎茸 大根 しめじ 巨峰	ごはん 砂糖	油 ごま油■	E 772 kcal P 29.1 g F 21.4 g
									平均	E 842.3 kcal P 31.4 g F 25.3 g
									基準	E 830 kcal P 34.0 g F 23.0 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・・・◆、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

☺ ・・・志貴野中学校リクエストメニューです