



中学校

9 月献立表

日	曜日	献立名			食 品 名			エネルギー	たんぱく質	脂質
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える	kcal	%	%
1	月	ハヤシライス(大豆入り)		チキンサラダ 冷凍みかん	大豆 豚肉 牛乳 鶏肉	米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー トマトピューレ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり 冷凍みかん	850	12.9	25.4
2	火	炒めそばの 五目あんかけ		じゃが芋のチーズ焼き 茎わかめの中華和え	豚肉 いか 海老 牛乳 チーズ わかめ ハム	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ご ま油 じゃがいも ごま	生姜 にんにく 人参 椎茸 筍 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ も やし にら	695	16.7	28.2
3	水	ご飯		アジフライ ニラとえのきのお浸し 冬瓜スープ	牛乳 あじ 卵 だし削り節 豆腐	米 小麦粉 パン粉 油	にら えのきたけ しめじ 冬瓜 ねぎ 生姜 小松菜	748	14.4	24.3
4	木	黒砂糖コッ ペパン		ポテトグラタン コーンともやしのサラダ ジュリアンスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ 豚肉	黒砂糖パン 油 じゃがいも 小 麦粉 パター 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム パセリ コーン もやし 人参 キャベツ セロリー	768	13.4	33.9
5	金	ご飯		鶏肉の香味焼き 水菜とツナの和え物 茄子の味噌汁	牛乳 鶏肉 まぐろ 油揚げ だ し削り節 味噌	米 ごま ごま油 砂糖 油	生姜 ねぎ 水菜 きゅうり 人参 玉ねぎ 茄子 さやいんげん	735	15.5	29.9
8	月	麦ご飯		お好み焼き風卵焼き ひじきの炒め煮 すまし汁	牛乳 卵 桜海老 いか かつお 節 青のり 油揚げ ひじき だし 削り節 竹輪 豆腐	米 大麦 油 砂糖	人参 キャベツ いんげん えの きたけ ねぎ 小松菜	734	15.8	27.1
9	火	スパゲッ ティボロ ネーゼ		じゃこ入り茹で野菜 パンプキンケーキ	豚挽き肉 牛乳 チーズ ちりめ んじゃこ わかめ 卵	スパゲッティ 油 パター 砂糖 小麦粉 マーガリン	玉ねぎ 人参 セロリー トマトピュ ーレ パセリ もやし 小松菜 か ぼちゃ レーズン	849	14.6	28.6
10	水	ご飯		魚のマヨネーズ焼き 切干し大根と青菜の和 え物 けんちん汁	牛乳 ホキ 卵 だし削り節 油 揚げ 豆腐	米 油 マヨネーズ 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく じゃがいも	しめじ えのきたけ 生姜 切り 干し大根 人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	792	14.9	29.8
11	木	炒飯		春巻き ビーンズサラダ ウースタン	なると 卵 牛乳 豚肉 いんげ んまめ 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 はるさめ 砂糖 片栗粉 ごま油 春巻きの皮 小 麦粉	ねぎ 生姜 人参 筍 椎茸 キャベツ きゅうり 枝豆 玉ねぎ チンゲンサイ	853	13.2	28.0
12	金	ご飯・大豆 ふりかけ		いかの七味焼き きんぴら煮 具だくさん味噌汁	大豆 かつお節 のり 牛乳 い か さつま揚げ だし煮干 油揚 げ 味噌	米 砂糖 ごま 糸こんにゃく 油 じゃがいも	ねぎ にんにく ごぼう 人参 蓮 根 いんげん 大根 ほうれん草	733	15.4	18.3
16	火	セサミト ースト		ビーンズシチュー シーフード入り茹で野菜	牛乳 大豆 豚肉 いか 海老	食パン ごま マーガリン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 パター	玉ねぎ 人参 トマト マッシュ ルーム トマトピューレ グリンピー ス キャベツ きゅうり	724	14.7	34.3
17	水	押し麦ご 飯・海苔の 佃煮 ご飯		小魚の唐揚げ ごま梅酢和え 豚汁 梨	のり 牛乳 わかさぎ 豚肉 豆 腐 だし煮干 味噌	米 大麦 砂糖 片栗粉 油 ご ま油 ごま こんにゃく じゃがい も	生姜 小松菜 人参 キャベツ 梅肉 ごぼう 大根 ねぎ 梨	731	13.5	21.7
18	木	蓮根シュウマイ 豆もやしのナムル 豆腐と青菜のスープ		蓮根シュウマイ 豆もやしのナムル 豆腐と青菜のスープ	牛乳 豚挽き肉 鶏肉 だし削り 節 豆腐 蒸しかまぼこ だし昆 布	米 片栗粉 しゅうまいの皮 ご ま油 砂糖	ねぎ 蓮根 玉ねぎ 生姜 椎茸 大豆もやし 人参 きゅうり 小松 菜	742	13.9	21.6
19	金	発芽玄米ご 飯		豚肉の生姜炒め 海藻入り茹で野菜 かきたま汁	牛乳 豚肉 海藻サラダ だし 削り節 豆腐 卵	米 砂糖 油 片栗粉	玉ねぎ 生姜 キャベツ 人参 きゅうり ねぎ 小松菜	753	15.7	27.0
22	月	ジャンバラ ヤ		ハムエッグ 茹で野菜 野菜スープ	豚挽き肉 牛乳 ハム 卵 鶏肉	米 パター 油 ごま油 じゃがい も	トマトジュース 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン もやし きゅうり コー ン 小松菜	723	14.4	29.5
24	水	麦ご飯		豆腐ハンバーグ 和風ツナサラダ 田舎汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 味噌 だ し削り節 まぐろ	米 大麦 砂糖 片栗粉 油 こ んにゃく じゃがいも	ねぎ 生姜 大根 キャベツ きゅ うり 人参 りんご 玉ねぎ ごぼ う	757	14.8	25.7
25	木	ごまご飯		白身魚のチリソース キャベツと春雨の炒め物 中華風わかめスープ	牛乳 メルルーサ 豚肉 だし削 り節 鶏肉 豆腐 わかめ	米 大麦 ごま 片栗粉 油 砂 糖 ごま油 はるさめ じゃがいも	ねぎ にんにく 生姜 人参 キャ ベツ 筍 チンゲンサイ	861	14.2	25.5
26	金	キムチ卵と じうどん		じゃこ入り大根サラダ さつま芋蒸しパン	鶏肉 卵 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	うどん 片栗粉 油 ごま油 砂 糖 小麦粉 パター さつまいも	人参 大根 ねぎ キムチ 小松 菜 きゅうり	788	13.1	21.7
29	月	子ぎつねご 飯		豚肉と豆腐の煮込み チンゲンサイの胡麻風 味和え 巨峰	鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 高野 豆腐 豆腐	米 大麦 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ 小松菜 チンゲンサイ 巨峰	781	15.2	25.4
30	火	雑穀ご飯		魚の甘みそ焼き 磯浸し 芋団子汁	あずき 牛乳 鮭 味噌 のり だ し昆布 だし削り節 鶏肉	米 大麦 もち米 あわ きび 砂 糖 ごま油 じゃがいも 片栗粉	にんにく 生姜 ほうれん草 キャ ベツ 人参 大根 ねぎ しめじ	723	16.2	16.3

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウ ム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	767	14.6	26.1	395	118	3	3.7	281	0.46	0.6	36	2.7	8.3