

9月 献立 予定表 食後のすし方を工夫しよう

中学校用

三原市東部共同調理場

日 付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	血・筋肉・骨を作る食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類・いも類・砂糖	油脂
1 (月)	  こぎつね寿司 豆腐汁	654 24.9	豚ひき肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん ねぎ	しょうが 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 じゃがいも	
2 (火)	  セルフハンバーガー (ハンバーグ・ポイルキャベツ) コーンスープ	694 28.8	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ しめじ コーン	コッペパン 砂糖 じゃがいも	
3 (水)	  救給カレー ストック洋風スープ みかんゼリー	670 14.3	大豆	牛乳	人参	玉ねぎ コーン	救給カレー マカロニ じゃがいも みかんゼリー	
4 (木)	  キムチやきスパ ツナマヨサラダ	682 26.5	ベーコン ツナ	牛乳	にんじん	キムチ キャベツ もやし コーン	コッペパン スパゲッティ	ごま油 マヨネーズ ごま
5 (金)	  豚肉となすのみそ炒め 大学豆	851 28.9	豚肉 生揚げ みそ 大豆	牛乳	人参	なす こんにゃく 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 さつまいも	ごま油 油 ごま
8 (月)	  麻婆豆腐 ナムル	741 29.2	豆腐 豚ひき肉 赤みそ	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく もやし	米 砂糖 でん粉	ごま ごま油
9 (火)	  サルサ・デ・ペスカード ひよこ豆のスープ ぶどうゼリー	738 29.5	ホキのつぶら ひよこ豆 鶏肉	牛乳	トマト 人参	にんにく 玉ねぎ	コッペパン じゃがいも ぶどうゼリー	油
10 (水)	  高野豆腐の卵とじ煮 甘酢あえ	748 28.2	高野豆腐 鶏肉 卵 竹輪	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	ごま油
11 (木)	  焼きスパゲッティ 枝豆のマヨネーズサラダ	675 29.9	いか 豚肉	牛乳 青のり	人参	キャベツ コーン もやし 枝豆 きゅうり	コッペパン スパゲッティ	ごま マヨネーズ
12 (金)	  さばの塩焼き たくあんあえ けんちん汁	762 30.2	さば 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 ねぎ	たくあん もやし 玉ねぎ こんにゃく ごぼう	米	ごま
16 (火)	  ハムマヨサンド (ハムマヨサラダ・チーズ) 鶏肉と野菜のスープ	698 30.3	チキンハム 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし	コッペパン じゃがいも	マヨネーズ
17 (水)	  レモン甘酢でさっぱりクロダイのから揚げ キャベツともやしのゆかり和え 豚汁	796 31.8	豚肉 豆腐 みそ クロダイ	牛乳	ゆかり 人参 ねぎ	レモン キャベツ もやし 玉ねぎ こんにゃく しょうが	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	油
18 (木)	  いちごジャム ケニアのカランガシチュー マカロニサラダ	680 26.4	鶏肉 チキンハム	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン いちごジャム じゃがいも 砂糖 マカロニ	油
19 (金)	  シーチキンご飯 もずくのみそ汁 りんご	720 26.7	ツナ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 もずく	人参 ねぎ	玉ねぎ りんご	米 砂糖 じゃがいも	
22 (月)	  ポークハヤシライス フルーツ白玉	773 19.4	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ しめじ にんにく パプリカ もも みかん りんご	米 じゃがいも 米粉 白玉もち	
24 (水)	  どんどろけ飯 かきたま汁	720 26.1	豚ひき肉 油揚げ 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参	ごぼう ほししいたけ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油
25 (木)	  鶏肉のケチャップ煮 ごぼうのサラダ	730 29.6	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム ごぼう きゅうり コーン	黒糖パン じゃがいも 砂糖	マヨネーズ ごま
26 (金)	  ゆかり 焼きししゃも 三色和え おこめんスープ	701 25.0	油揚げ	牛乳 ししゃも	ゆかり 人参	きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 おこめん じゃがいも	ごま ごま油
29 (月)	  きんぴら寿司 とうがん汁 アーモンドフライ	660 22.3	豚ひき肉 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん ねぎ	ごぼう しょうが とうがん 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖	ごま 油 スナックアーモンド
30 (火)	  クリームシチュー フレンチサラダ	672 27.3	鶏肉 チキンハム	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	718	マグネシウム mg	97	レチノール当量 μg	244	食塩
たんぱく質 g	26.8	鉄 mg	2.8	ビタミン B1 mg	0.50	相当量g
脂質 g	21.3	亜鉛 mg	3.0	ビタミン B2 mg	0.44	
カルシウム mg	355	食物繊維 総量 g	5.7	ビタミン C mg	14	2.6