９月　献　立　予　定　表　　中学校用　　三原市西部共同調理場

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 魚・肉・卵・豆・豆製品	２群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	３群 緑黄色野菜	４群 その他の野菜 果物	５群 穀類・いも類・砂糖	６群 油脂
1（月）	大豆の五目煮 おかか和え わかめご飯	685 29.2	大豆　鶏肉 厚揚げ 糸削り節	ぎゅうにゅう わかめ　こんぶ	にんじん さやいんげん ほうれん草	ごぼう こんにゃく キャベツ	こめ　さとう	油
2（火）	ビビンバ うま味噌スープ	657 27.5	豚肉　鶏肉 中味噌	ぎゅうにゅう	小松菜 にんじん ねぎ	もやし　玉ねぎ キャベツ おろしにんにく	こめ　さとう トック	ごま油
3（水）	Summer☆ミートスパゲティ フルーツ白玉 コッペパン	792 29.8	豚肉	ぎゅうにゅう	にんじん	玉ねぎ　えだまめ なす　セロリー 黄桃　パイン	コッペパン スパゲティ カラフルボール レモンゼリー	
4（木）	魚のピリ辛煮 添え野菜 おこめん汁	729 30.4	さば　中味噌 豚肉	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	おろしにんにく キャベツ 玉ねぎ	こめ　さとう おこめん じゃがいも	
5（金）	**救急カレー** **ストック洋風スープ** みかんゼリー 防災の日 献立	867 16.1	大豆	ぎゅうにゅう	にんじん	玉ねぎ とうもろこし	救給カレー マカロニ じゃがいも みかんゼリー	
8（月）	他人丼 小松菜のツナマヨ和え	697 28.1	豚肉　たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	玉ねぎ 干ししいたけ キャベツ	こめ さとう	マヨネーズ （卵不使用）
9（火）	マーボーなす ミネラルサラダ 旬:なす	727 30.9	豚肉　厚揚げ 赤味噌　中味噌 ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	おろししょうが おろしにんにく　なす たまねぎ ほししいたけ キャベツ　きゅうり	こめ　さとう でん粉	油
10（水）	いちごジャム ポテトカレーサラダ ミネストローネ	689 25.3	チキンハム 豚肉	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり 玉ねぎ セロリー	コッペパン いちごジャム じゃがいも さとう　マカロニ	マヨネーズ （卵不使用） 油
11（木）	厚揚げ入りヤンニョムチキン わかめスープ	748 28.3	鶏肉　厚揚げ 豚肉	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ　もやし とうもろこし しめじ	こめ　さとう でんぷん	油　ごま油
12（金）	ポークビーンズ カラフルサラダ 型抜きチーズ 黒糖パン	755 33.0	大豆　豚肉	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	玉ねぎ　きゅうり マッシュルーム キャベツ とうもろこし	黒糖パン じゃがいも さとう	油
16（火）	鶏肉のスパイシー煮 おひたし風さっぱり和え プリン	714 25.9	鶏肉	ぎゅうにゅう	さやいんげん 小松菜 にんじん	こんにゃく 玉ねぎ　レモン キャベツ おろしにんにく	こめ　さとう じゃがいも プリン	油　ごま油
17（水）	**サルサ・デ・ペスカード** ブロッコリー キャベツのスープ 世界の味めぐり ～メキシコ～	726 39.1	メルルーサ 豚肉　大豆	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ おろしにんにく キャベツ	コッペパン でんぷん	油
18（木）	**どんどろけ飯** 豚汁 郷土料理 ～鳥取～	755 33.8	豚肉　油揚げ 豆腐　中味噌	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう　玉ねぎ 干ししいたけ こんにゃく	こめ　さとう じゃがいも	油
19（金）	かぼちゃサラダ 具だくさんスープ 黒糖パン	667 25.4	ロースハム 鶏肉　大豆	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ セロリー	黒糖パン	マヨネーズ （卵不使用）
22（月）	**豚肉のしょうが焼き** ふの味噌汁 夏バテ防止献立	720 31.5	豚肉　油揚げ 中味噌	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ しめじ　ごぼう	こめ　さとう でんぷん　ふ	油
24（水）	照り焼きチキン オニオンスープ	728 35.5	鶏肉　豚肉	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	おろししょうが 玉ねぎ	コッペパン さとう でんぷん じゃがいも	油
25（木）	ガパオライスの具 タイ風ワンタンスープ	674 28.8	たまご　鶏肉	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ　えだまめ とうもろこし セロリー　レモン 干ししいたけ	こめ　さとう ワンタンピー	油
26（金）	イカのかりんとがらめ ボイルキャベツ ごろごろ野菜のスープ	733 35.5	イカ　ベーコン	ぎゅうにゅう ダイスチーズ	にんじん チンゲンサイ パセリ	キャベツ 玉ねぎ	コッペパン でんぷん さとう じゃがいも	油
29（月）	**豚肉と茄子のみそ炒め** すまし汁 三原の 季節の料理	691 29.2	豚肉　厚揚げ 中味噌	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん ねぎ	なす　玉ねぎ えのきたけ	こめ　さとう でんぷん　ふ	油　ごま油
30（火）	ハヤシライス コーンサラダ	663 22.5	豚肉	ぎゅうにゅう	にんじん	玉ねぎ　しめじ おろしにんにく とうもろこし キャベツ　きゅうり	こめ　小麦粉 デミグラス ソース	油　バター

＊ 今月の栄養価

エネルギー kcal	721	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	94	ﾚﾁﾉｰﾙ当量 μg	297	食塩	
たんぱく質 g	29.3	鉄 mg	2.7	ﾋﾞﾀﾐﾝ B1 mg	0.44	相当量g	
脂質 g	23.1	亜鉛 mg	3.1	ﾋﾞﾀﾐﾝ B2 mg	0.46		
ｶﾙｼｳﾑ mg	351	食物繊維　総量 g	6.8	ﾋﾞﾀﾐﾝ C mg	17	2.8	