

9月献立表



中学校用

三原市北部共同調理場

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)	豚肉の生姜焼き みそ汁 夏バテ予防献立	737 29.5	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん ねぎ	生姜 玉ねぎ しめじ 大根	米 砂糖 片栗粉	
2 (火)	冷やしうどん 揚げ野菜のかみかみサラダ メープルマフィン	626 20.8	油揚げ 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	椎茸 きゅうり ごぼう	うどん 砂糖 さつまいも メープルマフィン	油
3 (水)	彩り野菜の焼肉風炒め 春雨サラダ	732 29.6	豚肉 鶏ささ身	牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	にんにく 枝豆 生姜 玉ねぎ キャベツ ズッキーニ エリンギ とうもろこし	米 春雨 砂糖	ごま油 白ごま
4 (木)	チキンピーズ ツナサラダ	680 29.7	大豆 鶏もも肉 ツナ	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ レモン マッシュルーム キャベツ きゅうり	黒糖パン じゃがいも 砂糖	サラダ油
5 (金)	救給カレー ストック洋風スープ みかんゼリー 防災の日 献立	660 14.6	大豆	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ しめじ とうもろこし	米 じゃがいも マカロニ みかんゼリー	
8 (月)	鶏肉のねぎソース炒め かきたま汁	692 25.8	鶏もも肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ みつば 生姜 えのきたけ	米 片栗粉	サラダ油
9 (火)	ベーコンと広島菜のスパゲティー ミックスサラダ	688 25.1	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 広島菜	玉ねぎ えのきたけ にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲティー 砂糖	オリーブ油 サラダ油
10 (水)	鱈フライ とんかつソース ゆでブロッコリー 冬瓜のお汁	721 30.4	鱈 鶏もも肉	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	生姜 玉ねぎ 冬瓜 もやし	米 小麦粉 パン粉	油
11 (木)	ポトフ フレンチサラダ	729 30.5	ウインナー 鶏ささ身	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 にんにく きゅうり	パン じゃがいも 砂糖	サラダ油
12 (金)	大根のうま煮 キャベツのごまみそ和え	709 26.0	鶏もも肉 肉 味噌 ポークハム	牛乳 ひじき	にんじん インゲン 小松菜	大根 椎茸 キャベツ	米 こんにゃく 砂糖	白ごま
16 (火)	冷麦 ゴーヤとポテトのチップス ブルーベリータルト	698 19.7	油揚げ	牛乳	にんじん	椎茸 きゅうり ゴーヤ	冷麦 砂糖 片栗粉 米粉 じゃがいも ブルーベリー タルト	油
17 (水)	秋刀魚の生姜煮 小松菜のおひたし すまし汁	747 26.8	秋刀魚 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	生姜 玉ねぎ もやし えのきたけ	米 砂糖	
18 (木)	ジャーマンポテト 熱く燃える!!Cスープ	814 31.8	ベーコン 鶏ささ身	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ とうもろこし しめじ キャベツ	リッチパン じゃがいも マカロニ	サラダ油
19 (金)	豚汁 千草和え 鳥取県の料理	707 29.7	鶏ミンチ 油揚げ 豆腐 豚肉 味噌 竹輪	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	椎茸 玉ねぎ 白菜	米 砂糖 さつまいも	サラダ油
22 (月)	かぼちゃの五目煮 切干大根のごま和え	709 26.9	豚肉 厚揚げ ツナ	牛乳	かぼちゃ にんじん インゲン 小松菜	ごぼう 椎茸 切干大根	米 こんにゃく 砂糖	すりごま
24 (水)	なすと豚肉のみそ炒め おこめん汁 三原の季節料理	701 26.3	豚肉 味噌 鶏もも肉	牛乳	青ピーマン にんじん ねぎ	なす 玉ねぎ 白菜	米 砂糖 片栗粉 おこめん	ごま油
25 (木)	サルサ・デ・ペスカード ふわふわ卵スープ メキシコの料理	745 33.7	ホキ 卵 ベーコン	牛乳	トマト にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ もやし	黒糖パン 片栗粉	油 サラダ油
26 (金)	野菜たっぷりカレー アーモンドサラダ	776 24.9	豚肉 チキンハム	牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ なす 枝豆 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 アーモンド
29 (月)	厚揚げの八宝炒め もやしの中華和え	727 28.0	鶏もも肉 厚揚げ ツナ	牛乳	にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ たけのこ 白菜 もやし きゅうり	米 片栗粉 砂糖	ごま油 白ごま
30 (火)	キムチ焼きそば 海藻サラダ	702 30.0	豚肉 チキンハム	牛乳 わかめ 海藻ミックス	にんじん ねぎ	キャベツ キムチ 白菜 とうもろこし	米粉パン 焼きそば 砂糖	ごま油 サラダ油

* 今月の栄養価	エネルギー kcal	715	マグネシウム	mg	95	レノール当量	μg	256	食塩	
	たんぱく質	g	鉄	mg	2.6	ビタミン B1	mg	0.53	相当量g	
	脂質	g	亜鉛	mg	3.1	ビタミン B2	mg	0.46		
	カルシウム	mg	食物繊維 総量	g	6.2	ビタミン C	mg	15		2.9