

9月 献立 予定表 食後のすこし方を工夫しよう 中学校用 三原市東部共同調理場

| 日 付    | 献立名                                                                                                                 | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(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<br>果物                             | 穀類・いも類・砂糖                        | 油脂          |
| 1 (火)  |  焼きスパゲティー<br>ツナマヨサラダ               | 669<br>31.6                     | いか 豚肉<br>ツナ             | 牛乳 あおのり                | にんじん<br>ピーマン             | キャベツ<br>コーン<br>もやし                       | 小コッペパン<br>スパゲッティ                 | マヨネーズ<br>ごま |
| 2 (水)  |  夏野菜カレーライス<br>フルーツ白玉               | 787<br>23.0                     | 豚肉                      | 牛乳                     | にんじん<br>かぼちゃ             | 玉ねぎ なす<br>えだまめ にんにく<br>パイン もも<br>みかん りんご | 米 小麦粉<br>白玉もち                    |             |
| 3 (木)  |  フランクフルト<br>ボイルキャベツ<br>コーンスープ      | 708<br>26.1                     | フランクフルト<br>ベーコン         | 牛乳                     | にんじん<br>チンゲンサイ           | キャベツ<br>玉ねぎ<br>コーン                       | コッペパン<br>砂糖<br>じゃがいも             |             |
| 4 (金)  |  親子丼<br>切干大根のおかか和え                 | 715<br>28.2                     | 鶏肉 卵<br>竹輪<br>かつお節      | 牛乳                     | にんじん<br>ほうれん草            | 玉ねぎ<br>干ししいたけ<br>白ねぎ 切干大根<br>キャベツ        | 米 砂糖                             |             |
| 7 (月)  |  わかめふりかけ<br>肉じゃが<br>いかとたくあんの和え物    | 726<br>26.2                     | わかめふりかけ<br>牛肉 生あげ<br>いか | 牛乳                     | にんじん<br>さやいんげん           | 玉ねぎ<br>こんにゃく<br>キャベツ<br>たくあん             | 米<br>じゃがいも<br>砂糖                 | ごま          |
| 8 (火)  |  サルサ・デ・ペスカード<br>ひよこ豆のスープ<br>ぶどうゼリー | 724<br>30.3                     | ホキ ひよこ豆<br>鶏肉           | 牛乳                     | トマト<br>にんじん              | にんにく<br>玉ねぎ                              | コッペパン<br>じゃがいも<br>ぶどうゼリー         | 油           |
| 9 (水)  |  豚肉となすのみそ炒め<br>すまし汁                | 790<br>29.7                     | 豚肉 生あげ<br>味噌 豆腐<br>油あげ  | 牛乳 わかめ                 | にんじん<br>ねぎ               | なす<br>こんにゃく<br>玉ねぎ                       | 米 砂糖<br>でんぶん<br>じゃがいも            | ごま油         |
| 10 (木) |  じゃがいもの洋風煮<br>瀬戸内レモンサラダ            | 662<br>26.3                     | 鶏肉                      | 牛乳 わかめ                 | にんじん                     | 玉ねぎ<br>グリーンピース<br>コーン キャベツ<br>きゅうり レモン汁  | コッペパン<br>じゃがいも<br>マカロニ 砂糖        | 油           |
| 11 (金) |  広島菜そぼろ丼<br>チンゲンサイのスープ             | 760<br>26.3                     | 鶏ひき肉<br>卵 ベーコン          | 牛乳                     | にんじん<br>広島菜漬け<br>チンゲンサイ  | しょうが<br>玉ねぎ<br>コーン                       | 米 砂糖<br>じゃがいも                    | 油 ごま        |
| 14 (月) |  麻婆豆腐<br>ナムル                      | 741<br>29.2                     | 豆腐 豚ひき肉<br>赤味噌          | 牛乳                     | にんじん<br>ねぎ<br>小松菜        | 玉ねぎ たけのこ<br>干ししいたけ<br>しょうが<br>にんにく もやし   | 米 砂糖<br>でんぶん                     | ごま ごま油      |
| 15 (火) |  鶏肉のケチャップ煮<br>ごぼうサラダ             | 685<br>28.6                     | 鶏肉 大豆<br>ツナ             | 牛乳                     | にんじん<br>トマト              | 玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>にんにく ごぼう<br>キャベツ コーン   | 黒糖パン<br>じゃがいも<br>砂糖              | 油           |
| 16 (水) |  さばの梅みそ焼き<br>キャベツのごま和え<br>けんちん汁  | 790<br>30.4                     | さば 味噌<br>油あげ 豆腐         | 牛乳                     | にんじん<br>ねぎ               | 梅しお キャベツ<br>もやし 玉ねぎ<br>こんにゃく ごぼう         | 米 砂糖                             | ごま          |
| 17 (木) |  ミートソーススパゲティー<br>ハムマヨサラダ         | 682<br>28.8                     | 豚ひき肉<br>チキンハム           | 牛乳                     | にんじん                     | 玉ねぎ えだまめ<br>キャベツ<br>きゅうり                 | 小コッペパン<br>スパゲッティ                 | マヨネーズ       |
| 18 (金) |  豚肉のしょうが炒め<br>ちくわのごま酢あえ          | 751<br>30.7                     | 豚肉 竹輪                   | 牛乳                     | にんじん                     | 玉ねぎ<br>たけのこ<br>しょうが 白菜                   | 米 砂糖<br>でんぶん                     | ごま          |
| 24 (木) |  ポトフ<br>カルちゃんサラダ                 | 698<br>29.4                     | 鶏肉 ツナ                   | 牛乳 ひじき<br>チーズ<br>しらす干し | にんじん<br>小松菜              | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>にんにく                      | パインパン<br>じゃがいも<br>砂糖             | 油           |
| 25 (金) |  きんぴらずし<br>豆腐汁<br>月見だんご          | 694<br>22.3                     | 豚ひき肉<br>豆腐              | 牛乳 わかめ                 | にんじん<br>さやいんげん<br>ねぎ     | ごぼう しょうが<br>玉ねぎ<br>えのきたけ                 | 米 砂糖<br>じゃがいも<br>月見だんご           | ごま 油        |
| 28 (月) |  どんどこけご飯<br>おこめん汁                | 789<br>28.7                     | 豚ひき肉<br>油あげ 豆腐          | 牛乳                     | にんじん                     | ごぼう<br>干ししいたけ<br>玉ねぎ しめじ                 | 米 砂糖<br>おこめん<br>じゃがいも            | 油           |
| 29 (火) |  マカロニのクリーム煮<br>ブロッコリーのサラダ        | 761<br>32.3                     | 鶏肉 ツナ                   | 牛乳                     | にんじん<br>チンゲンサイ<br>ブロッコリー | 玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ コーン               | コッペパン<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>小麦粉 砂糖 | 油 ごま        |
| 30 (水) |  焼きししゃも<br>三色和え<br>みそ汁           | 649<br>26.6                     | 豆腐 油あげ<br>味噌            | 牛乳 ししゃも<br>わかめ         | にんじん<br>ねぎ               | きゅうり<br>コーン<br>玉ねぎ                       | 米 砂糖<br>じゃがいも                    | ごま ごま油      |

|          |            |      |           |     |            |      |            |
|----------|------------|------|-----------|-----|------------|------|------------|
| * 今月の栄養価 | エネルギー kcal | 725  | マグネシウム mg | 100 | 1日ノル当量 μg  | 272  | 食塩<br>相当量g |
|          | たんぱく質 g    | 28.1 | 鉄 mg      | 2.8 | ビタミン B1 mg | 0.57 |            |
|          | 脂質 g       | 20.3 | 亜鉛 mg     | 3.2 | ビタミン B2 mg | 0.47 |            |
|          | カルシウム mg   | 359  | 食物繊維 総量 g | 5.8 | ビタミン C mg  | 15   |            |