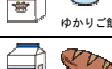
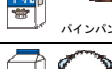


9月 献立 予定 表

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	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 (火)	 夏野菜カレーライス ツナサラダ	645 23.4	豚肉 ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり レモン	こめ 小麦粉 さとう	バター 油
2 (水)	 照り焼きチキン オニオンスープ	747 35.3	鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ	黒糖パン さとう でん粉 じゃがいも	
3 (木)	 わかめふりかけ じゃがいものそぼろ煮 豆腐汁	724 28.9	豚肉 厚揚げ 豆腐 油揚げ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも さとう	
4 (金)	 Summer ☆ミートスパゲティ フルーツ白玉	672 26.7	豚肉	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	セロリー たまねぎ なす えだまめ みかん バイン	ロールパン スパゲティ 白玉団子 レモンゼリー	
7 (月)	 ビビンバ 韓国風スープ	645 26.3	豚肉 鶏肉	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	にんにく もやし たまねぎ しめじ	こめ さとう トック	ごま油
8 (火)	 鶏肉とれんこんの煮物 小松菜のごま和え	670 25.3	鶏肉 厚揚げ	ぎゅうにゅう 昆布	ゆかり にんじん さやいんげん こまつな	れんこん ごぼう こんにゃく もやし	こめ さとう	油 ごま
9 (水)	 ポークビーンズ フレンチサラダ	766 32.7	大豆 豚肉 ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	パインパン じゃがいも さとう	油
10 (木)	 豚肉となすのみそ炒め すまし汁	654 26.6	豚肉 厚揚げ 中味噌	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ なす えのきたけ	こめ さとう でん粉 ふ	油 ごま油
11 (金)	 魚のレモン風味 コーンキャベツ コンソメスープ	770 35.4	メルルーサ 鶏肉	ぎゅうにゅう	にんじん	レモン キャベツ とうもろこし セロリー たまねぎ	黒糖パン でん粉 さとう じゃがいも	油
14 (月)	 厚揚げの中華煮 チキンサラダ	721 32.2	豚肉 厚揚げ 中味噌 鶏ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ こんにゃく キャベツ	こめ さとう でん粉	ごま油 ごま
15 (火)	 さばの照り煮 昆布和え おこめ汁	733 30.6	さば 豚肉	ぎゅうにゅう 塩昆布	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも おこめ汁	
16 (水)	 焼きスパゲティ グリーンサラダ みかんゼリー	632 29.7	いか 豚肉 ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり とうもろこし	米粉パン スパゲティ みかんゼリー	油 マヨネーズ
17 (木)	 親子丼 五目金平	674 26.6	鶏肉 たまご 豚肉	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん	ほししいたけ たまねぎ ごぼう こんにゃく	こめ さとう	油
18 (金)	 サルサ・デ・ペスカード 粉ふきいも キャベツのスープ	627 34.1	メルルーサ 豚肉	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	ロールパン でん粉 じゃがいも	油
24 (木)	 鶏肉のピリ辛煮 ワンタンスープ	693 27.3	鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ こんにゃく しょうが ほししいたけ	こめ じゃがいも さとう ワンタン	油
25 (金)	 マカロニサラダ 卵とほうれん草のスープ お月見デザート	578 27.7	ツナ 豚肉 たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しめじ	ロールパン マカロニ でん粉	油 マヨネーズ
28 (月)	 どんとろけ飯 じゃがいものみそ汁	746 30.2	豚肉 油揚げ 豆腐 厚揚げ 中味噌	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	ほししいたけ ごぼう たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	
29 (火)	 豚肉のねぎソース炒め 大根のツナマヨあえ	687 27.7	豚肉 ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ だいこん きゅうり	こめ でん粉	油 マヨネーズ
30 (水)	 いかの更紗揚げ ブロッコリー ミネストローネ	756 37.7	いか 豚肉	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリー	黒糖パン でん粉 マカロニ	油

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	692	マグネシウム mg	103	1日ノル当量 μg	247	食塩	
たんぱく質 g	29.7	鉄 mg	2.7	ビタミン B1 mg	0.42	相当量g	
脂質 g	21.2	亜鉛 mg	3.3	ビタミン B2 mg	0.44		
カルシウム mg	347	食物繊維 総量 g	6.9	ビタミン C mg	18		2.7