

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 (火)	 カレーうどん 海藻サラダ メープルマフィン	597 22.3	豚肉 油揚げ	牛乳 海藻ミックス	にんじん ねぎ	玉ねぎ しめじ きゅうり 大根	うどん 砂糖 メープルマフィン	サラダ油
2 (水)	 彩り野菜の焼肉風炒め 春雨サラダ	718 27.6	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 ズッキーニ	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ エリンギ 枝豆 とうもろこし	米 春雨 砂糖	ごま油 白ごま
3 (木)	 チキンビーンズ ツナサラダ	706 30.2	大豆 鶏もも肉 ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム ごぼう きゅうり とうもろこし	黒糖パン じゃがいも 砂糖	サラダ油
4 (金)	 豚肉の生姜焼き 白菜のゆかり和え みそ汁	751 31.7	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ゆかり にんじん ねぎ	しょうが 白菜 玉ねぎ 大根 しめじ	米 砂糖 片栗粉	
7 (月)	 高野豆腐の卵とじ はりはり漬け	735 29.4	高野豆腐 たまご 豚肉	牛乳 しらす 昆布	にんじん インゲン	玉ねぎ 椎茸 切干大根 きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油
8 (火)	 ベーコンと広島菜のスパゲティ ゴーヤとポテトのチップス	824 24.6	ベーコン	牛乳	にんじん 広島菜漬	玉ねぎ えのきたけ にんにく ゴーヤ	コッペパン スパゲティ 片栗粉 米粉 じゃがいも	オリーブ油
9 (水)	 秋刀魚の生姜煮 小松菜のおひたし すまし汁	741 26.9	秋刀魚 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖	
10 (木)	 ポトフ フレンチサラダ いちご&マーガリン	668 27.4	鶏もも肉 チキンハム	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖 じゃがいも いちご&マーガリン	サラダ油
11 (金)	 大根のうま煮 キャベツのごま和え	627 23.0	ひじき 豚肉 竹輪	牛乳	にんじん インゲン	大根 椎茸 キャベツ	米 こんにゃく 砂糖	すりごま
14 (月)	 かぼちゃの五目煮 梅しらす和え	673 24.1	豚肉 さつま揚げ 竹輪	牛乳 しらす	かぼちゃ にんじん インゲン	ごぼう 椎茸 大根 白菜	米 こんにゃく 砂糖	
15 (火)	 五目ラーメン チーズサラダ ブルーベリータルト	612 28.4	豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ チーズ	チンゲンサイ にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	中華麺 ブルーベリー タルト	サラダ油
16 (水)	 鰻フライ ゆでブロッコリー 冬瓜のお汁 とんかつソース	715 24.6	鰻 鶏もも肉 油揚げ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	とうがん	米	油
17 (木)	 ジャーマンポテト 熱く燃えろ!! Cスープ	773 28.2	ベーコン 鶏ささ身	牛乳	パセリ にんじん トマトジュース	玉ねぎ 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
18 (金)	 豚汁 千草和え	661 29.0	鶏ミンチ 油揚げ 豆腐 竹輪 豚肉 味噌	牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ	椎茸 白菜 玉ねぎ	米 砂糖 さつまいも	サラダ油
24 (木)	 サルサ・デ・ベスカード かきたまスープ	839 38.1	ホキ たまご	牛乳	トマト にんじん ねぎ	にんにく 玉ねぎ もやし 椎茸	パインパン 片栗粉 春雨	油 サラダ油
25 (金)	 夏野菜カレー まめ菜サラダ お月見ゼリー	758 26.9	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ なす 枝豆 にんにく しょうが もやし	米 じゃがいも 砂糖 お月見ゼリー	サラダ油
28 (月)	 なすと豚肉のみそ炒め おこめの汁	696 27.4	豚肉 味噌 鶏ささ身	牛乳	青ピーマン にんじん ねぎ	なす 玉ねぎ 白菜 しめじ	米 砂糖 片栗粉 おこめ	ごま油
29 (火)	 キムチ焼きそば 揚げ野菜のかみかみサラダ	790 31.9	豚肉 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ	キャベツ 白菜キムチ ごぼう	米粉パン 焼きそば さつまいも 砂糖	ごま油 油
30 (水)	 厚揚げの八宝炒め もやしの中華和え	732 27.9	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 揚げのこ 白菜 もやし きゅうり	米 片栗粉 砂糖	ごま油 白ごま

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	643	マグネシウム mg	94	1日1人当り	μg	245	食塩
たんぱく質 g	27.9	鉄 mg	2.5	ビタミン B1	mg	0.56	相当量g
脂質 g	21.1	亜鉛 mg	3.1	ビタミン B2	mg	0.44	
カルシウム mg	338	食物繊維 総量 g	6.3	ビタミン C	mg	15	2.8