

[献立予定表]

2020年 9月

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 火	麦ごはん	○		精白米,精麦			735 kcal
	わかめスープ		わかめ,木綿豆腐	サラダ油	にんじん,もやし,チンゲンサイ	中華だし,うすくちしょうゆ,食塩	27.5 g
	ビビンバ		牛肉	ごま油,三温糖,かたくり粉	玉ねぎ,しょうが,にんにく	こいくちしょうゆ,オイスターソース,酒,本みりん,とうがらし	15.8 g
	パイン				パイン		1.5 g
2 水	小型パン	○		小型パン			669 kcal
	焼きそば		豚肉,あおのり,かつお節	サラダ油,中華めん	玉ねぎ,にんじん,干し椎茸,キャベツ,青ピーマン,キ,やし,し,ょうが	酒,食塩,白こしょう,焼きそばソース	25.1 g
	フルーツ杏仁あえ			杏仁豆腐	みかん,パイン		16.9 g
							3.0 g
3 木	麦ごはん	○		精白米,精麦			779 kcal
	のり佃煮		のり佃煮				28.4 g
	湯葉のすまし汁		湯葉,かまぼこ,木綿豆腐		だいこん,こまつな,ぶなしめじ,えのき,たけ	かつおだしパック,食塩,うすくちしょうゆ	20.6 g
	シシャモの磯辺揚げ		シシャモ,あおのり	薄力粉,サラダ油,大豆油	し,ょうが	ベーキングパウダー(アルミフリー)	2.3 g
4 金	カレーピラフ	○	豚ひき肉	α化米,もち米,サラダ油	玉ねぎ,マッシュルーム,コーン,にんじん,えんどう豆	白ワイン,ドライミックスカレー,チキンコンソメ,食塩,白こしょう	850 kcal
	野菜スープ		ベーコン	じやがいも,サラダ油	にんじん,キャベツ,バセリ	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	21.5 g
	南瓜のコロッケ			大豆油	南瓜のコロッケ		27.8 g
	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー			2.8 g
7 月	黒パン	○		黒パン			777 kcal
	ミネストローネ		ベーコン,大豆	じやがいも,オリーブ油	にんじん,玉ねぎ,セロリー,パセリ,にんにくトマト(水煮)	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	33.7 g
	サケのハーブパン 粉焼き		塩ザケ	パン粉,オリーブ油	にんにく	酒,バジル	28.1 g
							3.8 g
8 火	麦ごはん	○		精白米,精麦			828 kcal
	なすのみそ汁		木綿豆腐,油揚げ,わかめ,ミック	こんにゃく	なす,にんじん,ごぼう,ねぎ	いりこだしパック	32.3 g
	豚肉のごま揚げ		豚肉	いりごま,かたくり粉,米粉,大豆油	し,ょうが	うすくちしょうゆ,酒	23.0 g
							2.1 g
9 水	袋入りラーメン	○		中華めん			676 kcal
	ラーメンのつゆ		焼き豚	サラダ油	し,ょうが,にんにく,にんじん,もやし,ねぎ,コーン	酒,食塩,白こしょう,こいくちしょうゆ,中華だし	30.5 g
	チンジャオロースト		豚肉	ごま油,三温糖,かたくり粉	し,ょうが,たけのこ,青ピーマン,赤ピーマン	酒,食塩,白こしょう,オイスターソース,本みりん,こいくち,し,ょうゆ	18.4 g
	フローズンヨーグルト						2.6 g
10 木	麦ごはん	○		精白米,精麦			800 kcal
	きのこ汁		木綿豆腐,油揚げ		だいこん,干し椎茸,ぶなしめじ,まいたけ,糸みつば	かつおだしパック,うすくちしょうゆ,食塩	30.7 g
	和風ハンバーグ		ハンバーグ	三温糖,かたくり粉		こいくち,し,ょうゆ,本みりん,水	21.2 g
							1.6 g
11 金	麦ごはん	○		精白米,精麦			833 kcal
	白玉ふのすまし汁		かまぼこ,わかめ	白玉麩	もやし,えのき,こまつな	かつおだしパック,食塩,うすくち,し,ょうゆ	30.3 g
	イワシの南蛮漬け		イワシ	かたくり粉,米粉,大豆油,三温糖	にんじん,ねぎ,玉ねぎ	食塩,白こしょう,酒,こいくち,し,ょうゆ,米酢,水,とうがらし	25.0 g
	型抜きチーズ		チーズ				2.0 g
14 月	コッペパン	○		コッペパン			743 kcal
	マカロニスープ		ベーコン	サラダ油,マカロニ	セロリー,玉ねぎ,にんじん,もやし,コーン,パセリ	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	31.8 g
	タンドリーチキン		鶏肉,ヨーグルト		にんにく	食塩,白こしょう,トマトケチャップ,カレー粉	30.6 g
							3.4 g
15 火	麦ごはん	○		精白米,精麦			752 kcal
	わかめふりかけ					わかめふりかけ	28.3 g
	冬瓜汁		かまぼこ	かたくり粉	とうがん,にんじん,こまつな,干し椎茸	うすくち,し,ょうゆ,酒,食塩,かつおだしパック	19.0 g
	厚揚げのおろしかけ		厚揚げ,鶏ひき肉	三温糖,かたくり粉	大根おろし,し,ょうが	うすくち,し,ょうゆ,酒,本みりん,和風だしの素	2.1 g

緑陽中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
16 水	ソフト麺	○		ソフト麺			728 kcal
	ツナトマトソース		ツナ	サラダ油, ハヤシルウ, 三温糖 (水煮)	にんじん, 玉ねぎ, にんにく, トマト コンソメ食塩, 白こしょう	トマトピューレ, トマトケチャップ, チキン コンソメ食塩, 白こしょう	27.3 g
	小松菜のソテー			サラダ油	こまつな, もやし, ぶなしめじ, コーン	チキンコンソメ, 白こしょう, 食塩	19.1 g
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー			6.8 g
17 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦			787 kcal
	トックスープ		豚ひき肉, 木綿豆腐	トック, サラダ油	にんじん, チンゲンサイ	酒, うすくちしょうゆ, 白こしょう, 食塩, 中 華だし	30.3 g
	サワラの高麗焼き		サワラ	三温糖, ごま油	しょうが, にんにく, ねぎ	こいくちしょうゆ, 酒	17.7 g
							1.2 g
18 金	五目ごはん	○	ちくわ, 油揚げ	α化米, もち米, 中ざら糖, サラダ 油	にんじん, 干し椎茸, ごぼう	こいくちしょうゆ, 食塩, 酒, 和風だしの 素	783 kcal
	けんちん汁		昆布, 木綿豆腐, 油揚げ	さといも, こんにゃく	にんじん, だいこん, ねぎ	こいくちしょうゆ, 食塩, かつおだしパッ ク	30.7 g
	鶏肉のから揚げ		鶏肉	かたくり粉, 米粉, 大豆油	しょうが	うすくちしょうゆ, 酒	26.8 g
	岐阜の梨ゼリー				梨ゼリー		2.6 g
23 水	小型米粉パン	○		小型米粉パン			790 kcal
	スパゲティナポリタン		豚ひき肉, ベーコン	スパゲッティ, オリーブ油	ニンジン, タマネギ, マッシュルーム, ピーマ ン, ショウガ, ニンニク, トマト	酒, ケチャップ, トマトピューレ, ウスター ソース, チキンコンソメ, 白こしょう, 食塩	31.4 g
	オムレツ		オムレツ				26.1 g
							3.8 g
24 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦			890 kcal
	にら卵スープ		鶏卵, 木綿豆腐	かたくり粉, ごま油	干し椎茸, にら	中華だし, うすくちしょうゆ, 食塩	31.4 g
	酢豚		豚肉	かたくり粉, 大豆油, サラダ油, 中 ざら糖	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, たけ のこ, 醋, ピーマン, 干し椎茸	こいくちしょうゆ, 酒, トマトケチャップ, 米 酢, 中華だし	24.5 g
	冷凍みかん				冷凍みかん		1.6 g
25 金	麦ごはん	○		精白米, 精麦			854 kcal
	秋野菜カレー		豚肉	サラダ油, じゃがいも, さつまい も, カレールウ	ニンニク, タマネギ, ニンジン, フナシメジ, マッシュルーム, ブルーツトマト	酒, トマトケチャップ, ウスターソース, チ キンコンソメ食塩, 白こしょう, カレー粉	25.4 g
	キャベツのソテー		ウィンナー	サラダ油	キャベツ, コーン	チキンコンソメ, 食塩, 白こしょう	16.6 g
	ヨーグルト						2.0 g
28 月	レーズンパン	○		レーズンパン			725 kcal
	白菜スープ		ベーコン	サラダ油	はくさい, もやし	チキンコンソメ, 食塩, 白こしょう	31.7 g
	ささみのレモンソース		鶏肉ささみ	かたくり粉, 大豆油, 三温糖	レモン果汁	食塩, 白こしょう, 酒, こいくちしょうゆ	24.3 g
							3.5 g
29 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦			814 kcal
	さといものみそ汁		木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, 赤み そ	さといも	切干大根, にんじん, ねぎ	いりこだしパック	30.4 g
	サンマの塩焼き		サンマ			食塩, 酒	24.3 g
							2.2 g
30 水	小型パン	○		小型パン			608 kcal
	きつねうどん		鶏肉, かまぼこ, 油揚げ	うどん	干し椎茸, にんじん, ねぎ	こいくちしょうゆ, 本みりん, 食塩, かつお だしパック	27.7 g
	小松菜のおかかあ え		かつお節	ごま油	こまつな, もやし, にんじん, キャ ベツ	うすくちしょうゆ, 本みりん	18.7 g
	ぶどうゼリー			グレープゼリー			3.0 g

※都合により、食材や料理が変更になることもあります。