

[献立予定表]

2020年 9月

鷺沼中学校

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	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 火	麦ごはん(中) わかめアジフライ ピリッ! 焼肉・7味	○	わかめ・うずら・鶏・木綿豆腐	精白米・精麦	玉ねぎ・ねぎ	799 kcal 32.0 g 21.7 g 1.6 g
			豚肉	がたくり粉	ほうれん草・もやし・にんじん・しょうが・だんご・ねぎ	
2 水	小型パン 焼きそば フランクフルト ブルニツ和え(杏仁 豆腐入り)	○	豚肉・あおのり・かつお節	小型パン	だんご・半キャベツ・もやし・しょうが	818 kcal 31.2 g 26.9 g 3.8 g
			ブラジジブルド	中華めん・サラダ油	みかん・パイナップル	
3 木	麦ごはん(中) 海苔の佃煮 餅どぼろけのすまじ 汁 ししゃもの磯辺揚げ	○	のり佃煮	精白米・精麦		803 kcal 29.5 g 22.5 g 2.2 g
			薄餅・木綿豆腐		ねぎ・えのきだけ・ほうろけん草	
			じじやも・あおのり	薄力粉・大豆油・サラダ油		
4 金	カレーピラフ 南瓜のコロッケ マカロニサラダ 梨	○	ベーコン	α化米・給食用油・丸・外・サラダ油	玉ねぎ・ミックスベジタブル	813 kcal 17.7 g 31.7 g 1.7 g
				大豆油	給食用・南瓜のコレステロール	
				マカロニ・ヌバグッチ・マヨネーズ(卵黄型)	きゅうり・だんご・半キャベツ	
7 月	黒パン ミネストローネ 鮭のパン・アジフライ パイ	○	ベーコン・いんげん(まめ(中))	黒パン	だんご・玉ねぎ・だいごん・セロリ・にんにく・トマト(水煮)・パセリ(生)・しそ汁	780 kcal 35.9 g 23.0 g 2.8 g
			さけ	パン粉・オリーブ油	パイ	
8 火	麦ごはん(中) 貝だくさんの味噌汁 豚肉のごま揚げ	○	木綿豆腐・油揚げ・ミックスマイソ	精白米・精麦	なす・ごぼう・だんご・ねぎ	838 kcal 31.3 g 25.2 g 2.0 g
			豚肉	ごんぱく	しょうが	
9 水	ラーメン 醤油ラーメンのスープ 焼きうどん チンジャオロースー プ バナナヨーグルト	○	焼きたて・なると	一食中華めん	しょうが・だんご・だんご・ほうろけん草・ねぎ・こんに	783 kcal 36.3 g 22.7 g 2.9 g
			きょうざ	ごま油		
			牛肉	サラダ油	だんご・だんご・バナナ・バナナ	
10 木	麦ごはん(中) きのこ汁 和風魚だみパンパ ン	○	木綿豆腐・たまご	精白米・精麦	半し推賞・えのきだけ・まいたけ・ねぎ	823 kcal 31.9 g 20.6 g 2.2 g
			PM味噌・味噌汁(卵)・乳脂	三温糖	玉ねぎ・にんじん	
11 金	麦ごはん(中) 麩のすまし汁 鰻の南蛮漬け	○	がまほご	精白米・精麦	えのきだけ・ごまうな	770 kcal 26.9 g 18.9 g 1.5 g
			いわし(銀鱈)	白玉麩	だんご・だんご・玉ねぎ	
				かたくり粉・大豆油・三温糖		
14 月	米粉入り食パン いちごジャム ジュリエンスープ がたくり粉・オリーブ オイル オレンジ	○	米粉入り食パン	米粉入り食パン	苺ジャム	774 kcal 38.6 g 19.1 g 2.8 g
			豚肉・羊切り	マカロニ・じやがいも・オリーブ油	ゼリー・だんご・玉ねぎ・もやし・パセリ(生)	
			鶏肉・ヨーグルト(全糖無糖)	オリーブ油	にんにく・半キャベツ・にんじん・半し推賞	
15 火	麦ごはん(中) ひじきふりかけ 冬瓜汁 鶏揚げのそぼろあん かけ	○	ひじきふりかけ	精白米・精麦		797 kcal 29.7 g 21.0 g 1.9 g
			冬瓜汁	かたくり粉	とうがん・ごまうな・だんご・半し推賞・もやし	
			鶏揚げ・鶏ひき肉	三温糖・すりごま・かたくり粉・サラダ油	切干大根・ごぼう・しょうが	

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	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
16 水	ソフト麺 ツナトマトソース ゴゴギきなごど 小松菜のソテー	○	ツナ	ソフト麺	ソフト麺	791 kcal 32.5 g 23.7 g 2.1 g
			大豆(枝那産)・きな粉	ササゲ油・バヤシル(卵黄)・三温糖	大豆油・ゴゴギ・三温糖	だんご・玉ねぎ・だんご・下マド(水煮)
17 木	麦ごはん(中) 餅の高糖焼き マーボーなす	○	さむら	精白米・精麦	だんご・ごま・いりごま	785 kcal 31.1 g 20.7 g 0.8 g
			豚ひき肉	三温糖・ごま油・かたくり粉・サラダ油	なす・玉ねぎ・ねぎ・しょうが・だんご	
18 金	五目ごはん(粟入 り) 鶏肉の唐揚げ おろし 梨ゼリー	○	鶏肉・鶏肉切込み(皮なし)・油揚げ	鶏肉・鶏肉	α化米・くり・中ぎら糖・サラダ油	738 kcal 32.8 g 20.1 g 2.1 g
			野菜の煮物	かたくり粉・大豆油	だんご・ごま・中ぎら糖・サラダ油	にんじん・干し椎茸・枝豆
				ごんぱく・中ぎら糖・サラダ油	だんご・ごま・だんご・ごぼう・枝豆	
23 水	小型パン スパゲティ・オリーブ オイル オムレツ 海藻サラダ	○	豚ひき肉	小型パン		761 kcal 30.9 g 24.4 g 3.3 g
			ブレイク・オムレツ・鉄Ca	スパゲティ・オリーブ油	玉ねぎ・だんご・半し推賞・マッシュルーム・しょうが・にんにく	
			海藻ミックス	海藻ミックス	だんご・だんご・ごま	
24 木	麦ごはん(中) にら玉スープ 新巻 冷凍みかん	○	木綿豆腐・鶏卵	精白米・精麦		914 kcal 31.7 g 23.1 g 1.9 g
			豚肉・高野豆腐(卵)	かたくり粉	かたくり粉・大豆油・三温糖・サラダ油	半し推賞・玉ねぎ・だんご
			冷凍みかん		しょうが・だんご・玉ねぎ・だんご・ごま・半し推賞・冷凍みかん	
25 金	麦ごはん(中) 秋野菜カレー キャベツのソテー 福神漬け ヨーグルト	○	豚肉・豆乳	精白米・精麦		882 kcal 24.3 g 18.7 g 2.8 g
			キャベツのソテー	ごま・ごま・じやがいも・給食用油・丸・外・サラダ油	だんご・れんこん・ぶなしめじ・マッシュルーム・玉ねぎ・プルーン・キャベツ・ごま	
					畜産原料・福神漬	
28 月	レーズンパン 南瓜入り野菜スープ ささみ・しそ汁 ブルーベリーゼリー	○	レーズンパン	レーズンパン		767 kcal 30.7 g 24.5 g 3.1 g
			南瓜入り野菜スープ	ベーコン	ささみ・いも・玉ねぎ・南瓜・りんご・玉ねぎ・プルーン・しそ汁	
			ささみ・しそ汁	鶏肉・ささみ	かたくり粉・大豆油・三温糖	
29 火	麦ごはん(中) 里芋の味噌汁 秋刀魚の唐揚げ	○	木綿豆腐・油揚げ	精白米・精麦		829 kcal 30.9 g 25.2 g 1.8 g
			鶏肉・唐揚げ	さとういも	切干大根・ごまうな・半し推賞	
30 水	小型パン ぎつねうどん 大食いも 法蓮草のおかか煮 梅	○	鶏肉・がまほご・油揚げ	小型パン		727 kcal 27.8 g 22.0 g 3.0 g
			ぎつねうどん	うどん	半し推賞・だんご・ほうろけん草	
			大食いも	さとういも・大豆油・三温糖・ごま	ほうれん草・だんご・もやし	
			法蓮草のおかか煮			
			梅			