9月　献立表予定表

今月の目標・・・正しい姿勢で食べよう

西条市立西条北中学校

日付	牛乳 無機質	献立名	主な材料 【赤】おもに身体をつくる たんぱく質	【赤】おもに身体をつくる 無機質	【緑】おもに体の調子をととのえる カロテン	【緑】おもに体の調子をととのえる ビタミン	【黄】おもにエネルギーになる 炭化物	【黄】おもにエネルギーになる 脂質	調味料	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
4 月		コッペパン					パン			
		かぼちゃのキッシュ	たまご, ロースハム	牛乳, チーズ	かぼちゃ	玉葱			塩, こしょう	791 kcal
		ブロッコリーの塩ゆで			ブロッコリー					37.1 g
		○ほうれん草のチャウダー	あさり, ベーコン	牛乳	にんじん, パセリ ほうれんそう	玉葱	じゃがいも		ｸﾘｰﾑﾎﾟﾀｰｼﾞｭ	
5 火		ご飯					米			
		おからモチモチがんも	おから, 豆腐, えび		にんじん, 葉ねぎ	きくらげ	かたくり粉, 砂糖	油	しょうゆ, みりん	831 kcal
		ごま和え			こまつな	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ, みりん	26.7 g
		根菜汁	豚肉, 油揚げ, 麦みそ		にんじん	だいこん, ごぼう 東京ねぎ	さつまいも こんにゃく		煮干し	
6 水		さつまいもパン					パン, ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ			
		ポテトグラタン	鶏肉, 大豆	牛乳, チーズ	にんじん, パセリ	玉葱	じゃがいも, パン粉	油	ｸﾘｰﾑﾎﾟﾀｰｼﾞｭ グラタン皿	784 kcal
		フレンチサラダ				キャベツ, きゅうり, コーン, みかん	砂糖	油	米酢, こしょう 白ワイン	30.6 g
		冬瓜スープ	豆腐	わかめ	にんじん, パセリ	玉葱, とうがん			塩, こしょう しょうゆ, 鶏だし	
7 木		ご飯					米			
		焼き魚のみぞれあんかけ	ぶり			だいこん	砂糖, かたくり粉		しょうゆ, みりん	785 kcal
		おかか和え	花かつお		こまつな	キャベツ			しょうゆ, みりん	35.4 g
		豚汁	豚肉, 豆腐, 油揚げ 麦みそ		にんじん, 葉ねぎ	ごぼう, もやし	じゃがいも		煮干し	
		梨				豊水				
8 金		ご飯					米			
		ちくわの磯辺揚げ	竹輪, たまご	あおのり			薄力粉	油		805 kcal
		拌三絲				キャベツ, きゅうり, もやし, きくらげ	はるさめ, 砂糖	ごま油	米酢, しょうゆ	32.0 g
		麻婆なす	豆腐, 豚肉, レバー みそ		にんじん, 葉ねぎ	しょうが, にんにく, 玉葱, 椎茸, なす	砂糖, かたくり粉	油	しょうゆ, 酒	
11 月		コッペパン					パン			
		ウインナー	ウィンナー							783 kcal
		ボイルキャベツ				キャベツ				32.5 g
		チリコンカン	大豆, 豚肉, レバー		にんじん, トマト, パセリ	玉葱, コーン にんにく	じゃがいも かたくり粉	油	ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ, ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 中濃ソース, 塩, こしょう, 鶏だし	
12 火		ご飯					米			
		鮭のチャンチャン焼き	鮭, 麦みそ		にんじん	玉葱, キャベツ しょうが	砂糖	有塩バター マヨネーズ	酒, みりん グラタン皿	785 kcal
		即席漬け	花かつお		こまつな	はくさい 刻みたくあん		ごま	しょうゆ	36.8 g
		沢煮わん	豚肉, 油揚げ かつお節	昆布	にんじん, 葉ねぎ	たけのこ, 椎茸 もやし			塩, しょうゆ	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
13 水		米粉パン					米粉パン			
		なすとひき肉のフライ	鶏肉, 大豆, たまご			なす, しょうが	かたくり粉, 薄力粉, パン粉	油	しょうゆ, 酒 ウスターソース	818 kcal
		ブロッコリーの塩ゆで			ブロッコリー					35.1 g
		コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん, パセリ	コーン, 玉葱 コーンクリーム	じゃがいも		ｸﾘｰﾑﾎﾟﾀｰｼﾞｭ	
14 木		夏野菜カレーライス（麦ご飯）					米, 麦			
		夏野菜カレーライス（具）	鶏肉, 大豆		にんじん, トマト, 青ピーマン	にんにく, 玉葱, なす, ズッキーニ		油	ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ, しょうゆ, ｶﾚｰﾙｳ, 鶏だし	824 kcal
		オムレツ	たまご	チーズ, 牛乳	パセリ	玉葱	砂糖	油	塩, こしょう しょうゆ	31.6 g
		じゃが芋のソテー	ベーコン		赤ピーマン	コーン	じゃがいも	油	米酢, 鶏だし, 塩 こしょう	
15 金		ご飯					米			
		高野豆腐の唐揚げ	高野豆腐				砂糖, かたくり粉	油	みりん, しょうゆ 鶏だし	778 kcal
		アーモンド煮浸し			こまつな	もやし		アーモンド	しょうゆ, みりん	25.9 g
		味噌汁	厚揚げ, 麦みそ	わかめ	にんじん, 葉ねぎ	玉葱, ぶなしめじ			煮干し	
		のり佃煮		のり佃煮						
19 火		ご飯					米			
		若鶏のレモンあえ	鶏肉			しょうが, レモン	かたくり粉, 砂糖	油	しょうゆ, 酒	839 kcal
		ボイルキャベツ				キャベツ				35.5 g
		豆腐の五目煮	豆腐, 豚肉		にんじん さやいんげん	玉葱, たけのこ, 椎茸, もやし, しょうが	砂糖, かたくり粉	油	しょうゆ, 塩, 酒	

日付	牛乳 無機質	献立名	主な材料 【赤】おもに身体をつくる たんぱく質	無機質	【緑】おもに体の調子をととのえる カロテン	ビタミン	【黄】おもにエネルギーになる 炭化物	脂質	調味料	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
20 水		セルフ中国保定市友好バーガー（パン）					バーガーパン			
		セルフ中国保定市友好バーガー（具）	牛肉, みそ			玉葱, しょうが	砂糖	油	, トウバンジャン, しょうゆ, コーラ	824 kcal
	牛乳	ボイル野菜			青ピーマン	キャベツ, きゅうり				32.8 g
		キャロットスープ	ベーコン	牛乳	にんじん, パセリ, にんじん	玉葱	じゃがいも		ｸﾘｰﾑﾎﾟﾀｰｼﾞｭ	
		1食用マヨネーズ						マヨネーズ		
21 木		ご飯					米			
		瀬戸揚げ	すりみ, 豆腐, たまご			ごぼう, えだまめ きくらげ	かたくり粉	油		794 kcal
	牛乳	おひたし	花かつお		こまつな	はくさい			しょうゆ, みりん	28.9 g
		磯煮	大豆, 鶏肉, 油揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん		じゃがいも こんにゃく, 砂糖	油	しょうゆ, みりん 煮干し	
22 金		ご飯					米			
		擬製豆腐	たまご, 豆腐, 鶏肉 大豆		葉ねぎ	椎茸, たけのこ	砂糖	油	しょうゆ, 塩	798 kcal
	牛乳	じゃが芋のおかか煮	花かつお				じゃがいも, 砂糖		しょうゆ	29.6 g
		田舎汁	油揚げ, 麦みそ		にんじん	だいこん, 玉葱 ぶなしめじ, 東京ねぎ	すいとん		煮干し	
		冷凍みかん				冷凍みかん				
25 月		コッペパン					パン			
		揚げお好み	いか, えび, たまご 花かつお	あおのり		キャベツ, なす	薄力粉	油	水, お好み焼きソース	781 kcal
	牛乳	小松菜の塩ナムル			こまつな	切干しだいこん		ごま, ごま油	ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ, 中華だし, 塩, こしょう	32.3 g
		卵スープ	たまご, ベーコン	わかめ	にんじん, パセリ	玉葱			塩, こしょう しょうゆ, 鶏だし	
		梨				豊水				
26 火		ご飯					米			
	牛乳	魚のごまネーズ焼き	さば, 麦みそ					マヨネーズ, ごま	酒	818 kcal
		磯香あえ		焼きのり	こまつな	キャベツ			しょうゆ, みりん	33.6 g
		筑前煮	鶏肉, 厚揚げ	昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう, れんこん	じゃがいも こんにゃく, 砂糖		しょうゆ, 酒, 煮干し	
27 水		減量パン					パン			
		ビーフン炒め	豚肉		にんじん, 葉ねぎ	しょうが, 玉葱, たけのこ きくらげ, キャベツ	ビーフン	油, ごま油	塩, こしょう しょうゆ	806 kcal
	牛乳	揚げぎょうざ	ぎょうざ					油		27.2 g
		ごま酢和え				はくさい, きゅうり, もやし	砂糖	ごま	しょうゆ, 米酢	
		パテチョコ					パテチョコ			
28 木		ご飯					米			
		秋刀魚の塩焼き	さんま						塩	806 kcal
	牛乳	ボイル野菜のゆずしょうゆ			こまつな	はくさい			ドレッシング	30.2 g
		芋炊き	鶏肉, 竹輪, 厚揚げ		にんじん, 葉ねぎ	ごぼう	さといも こんにゃく, 砂糖		しょうゆ, 酒, 煮干し	
		月見団子					月見団子			

＊　材料の都合により、献立を変更することがあります。