






9月の献立予定表

平成26年 9月
三春中学校

日 曜	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価	検査結果(単位kg/Ba) セシウム 134・137
1月	ごはん 牛乳 ポークステーキ ジャーマンポテト 野菜の味噌汁	豚ロース肉 ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん じゃがいも オリーブ油	パセリ にんにく りんご レモン果汁 玉葱 にんにく キャベツ	エネルギー 830 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 2.5 g	ND
2火	クロックムッシュ 牛乳 ラタトゥイユ さつまいもシチュー アップルシャーベット	ハム 豚ばら肉 クリームチーズ 牛乳	パン さつまいも 薄力粉 オリーブ油 バター	にんにく ピーマン トマト なす ねぎ 生椎茸 にんにく 玉葱 しめじ アップルシャーベット	エネルギー 827 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 32.5 g 食塩相当量 3.7 g	
3水	三色そばろごはん 牛乳 きゃべつの胡麻和え けんちん汁 果物(ぶどう)	鶏ひき肉 たまご 豚ばら肉 豆腐 牛乳	ごはん 三温糖 さといも サラダ油 ねりごま	しそ実 にんにく しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ ぶどう	エネルギー 807 Kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.3 g	
4木	(支部駅伝大会に伴う) お弁当の日					ND
5金	ごはん 牛乳 アジのフライ ひじきの炒めもの にら卵汁	あじ たまご 油揚げ さつま揚げ 味噌 牛乳 ひじき	ごはん 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃがいも サラダ油	にんにく にら えだまめ はくさい	エネルギー 802 Kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.3 g	
8月	ごはん 牛乳 かわり納豆 じゃが芋の味噌そばろ きのこ汁、手作り秋のフルーツゼリー	かまぼこ かつお節 納豆 豚ひき肉 味噌 油揚げ 牛乳 チーズ	ごはん 三温糖 じゃがいも 白ごま サラダ油	のぎわな にんにく パセリ 玉葱 干し椎茸 えのきたけ しめじ はくさい みかん缶 梨 りんご	エネルギー 864 Kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.1 g	
9火	ごはん 牛乳 松風焼き なすの香り煮 野菜汁	豆腐 鶏ひき肉 たまご 味噌 さつま揚げ 牛乳	ごはん パン粉 三温糖 白ごま じゃがいも かたくり粉 大豆油	にんにく しょうが ねぎ なす えだまめ にんにく だいこん はくさい	エネルギー 805 Kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.6 g	ND
10水	さつまいもごはん 牛乳 鶏の風味揚げ ポパイサラダ 豆腐と野菜の胡麻汁	鶏もも肉 味噌 豆腐 牛乳	ごはん さつまいも 三温糖 かたくり粉 さといも ごま油 白ごま ねりごま	ほうれんそう にんにく こまつな にんにく もやし とうもろこし だいこん	エネルギー 803 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.7 g	
11木	ごはん 牛乳 しっぽくうどん 牛乳 パンプキンパイ エビとブロッコリーサラダ	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ たまご えび 牛乳	ソフトメン 上白糖 パイシート オリーブ油	にんにく かぼちゃ ブロッコリー だいこん ごぼう とうもろこし 玉葱	エネルギー 889 Kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 3.7 g	
12金	ごはん 牛乳 いわしのピザ焼き 大根の炒めもの 小松菜の味噌汁	いわし ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳 クリームチーズ	ごはん じゃがいも オリーブ油 サラダ油	にんにく こまつな にんにく 玉葱 だいこん えのきたけ	エネルギー 841 Kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 31 g 食塩相当量 2.1 g	ND
16火	焼き肉どんぶり 牛乳 里芋のおでん きゃべつの味噌汁 果物(オレンジ)	豚ロース肉 かまぼこ さつま揚げ 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん 三温糖 さといも サラダ油	にんにく 玉葱 しめじ キャベツ オレンジ	エネルギー 788 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.4 g	
17水	ごはん 牛乳 なすのミートソースグラタン かぼちゃのガーリックソテー わかめ汁	牛ひき肉 豚ひき肉 油揚げ 味噌 牛乳 クリームチーズ	ごはん 薄力粉 じゃがいも サラダ油 バター	かぼちゃ パセリ 玉葱 にんにく なす えのきたけ	エネルギー 808 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 25 g 食塩相当量 2.3 g	
18木	スイートポテトサンド 牛乳 パリパリサラダ 白玉団子スープ 手作りぶどうゼリー	かまぼこ 鶏もも肉 たまご 牛乳	パン さつまいも 三温糖 ギョーザ皮 バター オリーブ油	にんにく チンゲンツアイ レタス きゅうり しょうが はくさい ねぎ ぶどう果汁	エネルギー 799 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.3 g	ND
19金	ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ 切干し大根の炒めもの 五目汁	さば 油揚げ さつま揚げ 鶏もも肉 味噌 牛乳	ごはん 薄力粉 かたくり粉 三温糖 サラダ油	にんにく こまつな 切干しだいこん ごぼう だいこん ねぎ しょうが	エネルギー 761 Kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.4 g	
22月	五目ごはん 牛乳 ポークソースマリネ レタスワタンスープ 果物(オレンジ)	鶏もも肉 油揚げ 豚ロース肉 鶏ひき肉 牛乳	ごはん 三温糖 ワンタン皮 サラダ油	にんにく パセリ しめじ 干し椎茸 玉葱 レタス しょうが にんにく オレンジ	エネルギー 807 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 24 g 食塩相当量 2.5 g	
24水	ごはん 牛乳 *1, 2年生は新人戦により欠食 手作りチーズハンバーグ キャベツのペペロンチーノ じゃがいもの味噌汁	牛ひき肉 豚ひき肉 たまご ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳 クリームチーズ	ごはん パン粉 三温糖 じゃがいも オリーブ油	ピーマン とうがらし こまつな 玉葱 にんにく キャベツ 干し椎茸	エネルギー 826 Kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.7 g	ND
25木	焼きうどん 牛乳 *1, 2年生は新人戦により欠食 スイートポテトサラダ たまごスープ 梨	豚ばら肉 かつお節 ハム 鶏もも肉 たまご 牛乳	ソフトメン さつまいもごま油 じゃがいも かたくり粉 マヨネーズ	にんにく にら キャベツ 玉葱 きゅうり 梨	エネルギー 858 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 3.8 g	
26金	ごはん 牛乳 鮭の野菜チーズ焼き 白菜のあんかけ煮 なめこ汁	鮭 味噌 豚ばら肉 油揚げ 牛乳 クリームチーズ	ごはん 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	にんにく こまつな 玉葱 しめじ はくさい なめこ	エネルギー 784 Kcal たんぱく質 36 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.5 g	
29月	ごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 きのこのチャブチェ 豆腐とわかめの味噌汁	牛ばら肉 豚ひき肉 豆腐 味噌 牛乳	ごはん 三温糖 はるさめ じゃがいも ごま油 白ごま	にんにく にら ごぼう しょうが しめじ まいたけ 干し椎茸 にんにく キャベツ	エネルギー 830 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.2 g	ND
30火	カレーライス 牛乳 胡麻ドレッシングサラダ ヨーグルト	豚もも肉 クリームチーズ 牛乳 ヨーグルト	ごはん じゃがいも 三温糖 サラダ油 ねりごま ごま油	にんにく もやし 玉葱 にんにく レタス しょうが	エネルギー 832 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3 g	