

# 9 月 予 定 献 立 表

平成22年

白岡町(小学校)

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			kcal	タンパク質
		主食	牛乳	副食	かや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
2	木	あげパン	牛乳	ワンタンスープ ウィンナーたまごまき プリン	パン さとう あぶら ワンタンのかわ プリン	とりにく ウィンナー たまご 牛乳	にんじん たまねぎ もやし きゃべつ しいたけ にら	651	23.5
3	金	ありのみカレー	牛乳	コーンサラダ きよほう	ごはん カレールフ ジャがいも あぶら ドレッシング こめつぶむぎ	牛乳 ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なし とうもろこし キャベツ きゅうり きよほう	617	17.9
6	月	デニッシュペストリー	牛乳	ミートスパグティ ポパイオムレツ れいとうみかん	パン スパグティ オリーブあぶら バター	ぶたにく とりにく たまご 牛乳 チーズ	しいたけ にんじん たまねぎ パセリ トマト パセリ みかん ほうれんそう にんにく	627	25.5
7	火	ゆかりごはん	牛乳	とりにくのからあげ② とうがんじる ごもくまめ	ごはん あぶら でんぶん さとう	とりにく なると とうふ こんぶ だいず 牛乳	しょうが にんじん とうがん ながねぎ しいたけ こんにゃく ごぼう	641	29.7
8	水	バターロール	牛乳	あげさかなのカラフルやさいあん やさいソテー さつまだんごスープ	パン あぶら でんぶん さつまいも さとう	ハム ホキ 牛乳 とりにく	しょうが たまねぎ しめじ ピーマン あかピーマン こまつな きゃべつ にんじん ちりめん	610	25.6
9	木	えびピラフ	牛乳	ささみのコッカルやき チンゲンサイスープ おんやさい	ごはん バター マヨネーズ コッカル パンこ はるさめ ドレッシング	えび とりにく ベーコン チーズ とうふ 牛乳	とうもろこし チンゲンサイ にんじん たまねぎ キャベツ フロッコリー カリフラワー パセリ	592	28.0
10	金	みそラーメン	牛乳	パオズ② フルーツミックス	あぶら ごま さとう ちゅうかめん	ぶたにく パオズ みそ 牛乳	にんにく しょうが にんじん もやし ながねぎ にら みかん パイナップル ちも ナタデココ	628	25.9
13	月	しよくパン マーシャルビーンズ	牛乳	レバーとポテトのオーロラソース くきわかめのサラダ せんざりやさいスープ	パン ジャがいも あぶら でんぶん ドレッシング さとう マーシャルビーンズ	レバー くきわかめ ベーコン 牛乳	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ	662	21.5
14	火	ごはん	牛乳	さけのおやき ひじきのにもの みそしる オレンジドレ	ごはん あぶら ジャがいも さとう	とりにく ぶたにく ひじき あぶらあげ みそ さけ 牛乳	にんじん こんにゃく たまねぎ きぬさや オレンジゼリー	638	27.8
15	水	スクールメロン	牛乳	チキンのトマトにこみ ジャーマンポテト わかめスープ	パン あぶら でんぶん オリーブあぶら バター さとう ジャがいも	とりにく ベーコン わかめ 牛乳 とうふ	ピーマン たまねぎ エリンギ トマト パセリ にんにく にんじん だけのこ しいたけ	653	24.5

【チキンのトマトにこみ】は、「<sup>ごみで 使う</sup>献立の募集 めざせ！<sup>お料理</sup>給食チャンピオンメニュー」の「<sup>お料理</sup>南中学校 募集献立より取り入れました。

16	木	ごはん	牛乳	ぶたどん イカリングフライ② こんにゃくサラダ	ごはん さとう あぶら ドレッシング	ぶたにく いか のり 牛乳	たまねぎ にんじん えのきたけ こんにゃく きゃべつ きゅうり	676	28.1
17	金	やきそば やきおにぎり	コーヒーマルク	ハムチーズハーブやき ごぼうのホットサラダ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら ごはん マヨネーズ ラーゆ さとう	ぶたにく ハム 牛乳 チーズ ひじき	にんじん ピーマン もやし キャベツ ごぼう こんにゃく とうもろこし	679	25.3
21	火	ごはん	牛乳	さんまのかばやき じゃがいものきんぴら けんちんじる	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま さといも じゃがいも	さんま とうふ 牛乳 ぶたにく	にんじん きぬさや しいたけ ながねぎ こんにゃく しいたけ ほうれんそう	681	25.4
22	水	(おつきみこんで) くりりりこまいまいごはん	牛乳	とりにくのもちろみやき しらたまじる ごまあえ	ごはん くり さつまいも ごま さとう しらたまだんご こまいまい(くろまい)	とりにく みそ ぶたにく 牛乳	にんじん だいこん しめじ こまつな ほうれんそう きゃべつ もやし	609	27.9
24	金	カレーなんばん	牛乳	ささかまほこのてんぶら ベーコンとやさいのソテー アップルシャーベット	じこなうどん こむぎこ バター でんぶん あぶら	ぶたにく なると ささかまほこ のり たまご ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう キャベツ にんじん ちも とうもろこし きぬさや アップルシャーベット	674	26.0
27	月	こどもパン スライスチーズ	牛乳	ハンバーグのパーベキューソース わかめサラダ やさいスープ	パン さとう バター ごま ドレッシング	ハンバーグ ベーコン わかめ 牛乳 チーズ	たまねぎ きゅうり とうもろこし にんじん きゃべつ しいたけ ほうれんそう	605	27.5
28	火	ごはん	牛乳	ちくぜんに コロック さいのくになつとう いそかサラダ	ごはん あぶら こむぎこ パンこ ドレッシング じゃがいも さとう	とりにく なつとう ちくわ さつまあげ のり 牛乳	にんじん だけのこ こんにゃく えのきたけ きゅうり きゃべつ	626	26.3
29	水	はちみつパン	牛乳	あさいっぱいクリームシチュー あじフィレフライ カラフルサラダ	パン さつまいも くり あぶら こむぎこ パンこ バター ドレッシング	牛乳 あじ とりにく	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ きゃべつ あかピーマン とうもろこし きゅうり	650	26.3
30	木	きのこごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき キャベツのおひたし こんさいじる カットパン	ごはん さとう あぶら じゃがいも	牛乳 なまあげ みそ ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	とうもろこし しめじ エリンギ しいたけ しょうが きゃべつ もやし パイン ごぼう ちりめん ちりめん	609	27.6

◎ はしは、まいにちもってきましょう。

◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。

◎ 毎月19日は「食育の日」です。

基準栄養量	650	24.0
平均栄養量	639	25.8