

9月予定献立表

平成22年

白岡町(中学校)

| 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 | 体の調子をよくなるもの | | |
| 2 | 木 | 揚げパン | 牛乳 | ワンタンスープ ウインナー卵巻き プリン | パン 砂糖 油 ワンタンの皮 プリン | 鶏肉 ウインナー卵巻き 牛乳 | にんじん 玉ねぎ もやし きゃべつ ししいたけ にら | 773 | 28.8 |
| 3 | 金 | ありのみカレー | 牛乳 | コーンサラダ 巨峰 | ごはん カレーウ ジャがいも 油 ドレッシング 米粒麦 | 牛乳 豚肉 | にんにく 根しょうが にんじん 玉ねぎ 梨 とうもろこし キャベツ きゅうり きよほう | 826 | 22.9 |
| 6 | 月 | デニッシュペストリー | 牛乳 | ミートスパゲティ ポパイオムレツ 冷凍みかん | パン スパゲティ オリーブ油 バター | 豚肉 鶏肉 たまご 牛乳 チーズ | しいたけ にんじん 玉ねぎ パセリ トマト パセリ みかん ほうれんそう にんにく | 799 | 31.6 |
| 7 | 火 | ゆかりごはん | 牛乳 | 鶏肉のから揚げ② とうがんと汁 五目豆 | ごはん あぶら でんぶ 砂糖 | 鶏肉 なたと とうふ こんぶ 大豆 牛乳 | 根しょうが にんじん とうがんと汁 長ねぎ ししいたけ こんにゃく ごぼう | 830 | 36.9 |
| 8 | 水 | バターロール | 牛乳 | 揚げ魚のカラフル野菜あん 野菜ソテー さつまだいご汁 | パン あぶら でんぶ さつまいも 砂糖 | ハム ホキ 牛乳 鶏肉 | 根しょうが ししいたけ 玉ねぎ しめじ もやし 青ピーマン 赤ピーマン とうもろこし きゃべつ にんじん もやし とうもろこし | 805 | 32.8 |
| 9 | 木 | えびピラフ | 牛乳 | ささみのソーラー焼き チンゲンサイスープ 温野菜 | ごはん バター マヨネーズ ソーラー パン粉 はるさめ ドレッシング | えび 鶏肉 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 玉ねぎ キャベツ フロッコリー カリフラワー パセリ | 823 | 38.0 |
| 10 | 金 | 味噌ラーメン | 牛乳 | パオズの フルーツミックス | 油 ごま 砂糖 中華めん | 豚肉 パオズ みそ 牛乳 | にんにく 根しょうが にんじん もやし 長ねぎ にら みかん パイナップル もも ナタデココ | 849 | 34.9 |
| 13 | 月 | 食パン マーシャルピーンズ | 牛乳 | レバーとポテトのオーロラソース きわかめのサラダ せんざり野菜スープ | パン ジャがいも あぶら でんぶ ドレッシング 砂糖 マーシャルピーンズ | レバー 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 玉ねぎ キャベツ もやし えのきたけ | 942 | 29.6 |
| 14 | 火 | ごはん | 牛乳 | 鱈の塩焼き ひじきの煮物 みそ汁 オレンジゼリー | ごはん あぶら ジャがいも 砂糖 | 鶏肉 豚肉 ひじき 油揚げ みそ 鮭 牛乳 | にんじん こんにゃく 玉ねぎ きぬさや オレンジゼリー | 824 | 34.8 |
| 15 | 水 | スクールメロン | 牛乳 | チキンのトマト煮込み ジャーマンポテト わかめスープ | パン あぶら でんぶ オリーブ油 バター ジャがいも 砂糖 | 鶏肉 ベーコン わかめ 牛乳 とうふ | 青ピーマン 玉ねぎ エリンギ トマト パセリ にんにく にんじん たけのこししいたけ | 898 | 32.0 |

【チキンのトマト煮込み】は「献立の募集 めざせ！給食チャンピオンメニュー」の南中学校募集献立より取り入れました。

| | | | | | | | | | |
|----|---|----------------------|--------|---|--|------------------------------------|--|-----|------|
| 16 | 木 | ごはん | 牛乳 | 豚丼 イカリングフライ③ こんにゃくサラダ | ごはん 砂糖 あぶら ドレッシング | 豚肉 いか のり 牛乳 | 玉ねぎ にんじん えのきたけ こんにゃく きゃべつ きゅうり | 893 | 36.1 |
| 17 | 金 | 焼きそば 焼きおにぎり | コーヒーマル | ハムチーズハーフ焼き ごぼうのホットサラダ | 中華めん あぶら ごま油 ごはん マヨネーズ さとう ラー油 | 豚肉 ハム 牛乳 チーズ ひじき | にんじん 青ピーマン もやし キャベツ ごぼう こんにゃく とうもろこし | 779 | 29.9 |
| 21 | 火 | ごはん | 牛乳 | さんまのかばゆき じゃがいものきんぴら けんちん汁 | ごはん でんぶ あぶら 砂糖 ごま さといも じゃがいも | さんま とうふ 牛乳 豚肉 | にんじん きぬさや 大根 長ねぎ こんにゃく ししいたけ ほうれんそう | 889 | 32.4 |
| 22 | 水 | (お月見献立) 栗入り古代米ごはん | 牛乳 | 鶏肉のもちみ焼き 白玉汁 ごまあえ | ごはん くり さつまいも ごま さとう 白玉だんご 古代米(黒米) | 鶏肉 みそ 豚肉 牛乳 | にんじん 大根 しめじ とうもろこし ほうれんそう きゃべつ もやし | 805 | 34.9 |
| 24 | 金 | カレー南蛮 | 牛乳 | ささかまほこの天ぷら ベーコンと野菜のソテー アップルジャーマット | 地粉うどん 小麦粉 バター でんぶ | 豚肉 なたと ささかまほこ のり たまご ベーコン 牛乳 | にんじん 玉ねぎ ししいたけ ほうれんそう キャベツ にんじん にら とうもろこし きぬさや アップルジャーマット | 883 | 36.0 |
| 27 | 月 | 子供パン スライスチーズ | 牛乳 | ハンバーグのバーベキューソース わかめサラダ 野菜スープ | パン 砂糖 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 | 玉ねぎ きゅうり とうもろこし にんじん 玉ねぎ キャベツ しいたけ ほうれんそう | 857 | 36.3 |
| 28 | 火 | ごはん | 牛乳 | 筑前煎 コロッケ 磯香サラダ 影の国納豆 | ごはん あぶら 小麦粉 パン粉 ドレッシング じゃがいも 砂糖 | 鶏肉 納豆 ちくわ さつまあげ のり | にんじん たけのこ こんにゃく えのきたけ きゅうり きゃべつ | 849 | 31.9 |
| 29 | 水 | はちみつパン | 牛乳 | 鉄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 小麦粉 パン粉 バター ドレッシング | 牛乳 あじ とりにく | にんじん 玉ねぎ しめじ えだまめ きゃべつ 赤ピーマン とうもろこし きゅうり | 883 | 33.5 |
| 30 | 木 | きのこごはん | 牛乳 | 豚肉のしょうが焼き キャベツのおひだし 根菜汁 カットパイ | ごはん 砂糖 あぶら じゃがいも | 牛乳 生あげ 豚肉 みそ 油揚げ | とうもろこし しめじ エリンギ ししいたけ 根しょうが きゃべつ もやし パイン ほうれんそう にんじん 大根 とうもろこし | 821 | 36.7 |

◎ はしは、毎日持ってきましょう。

◎ 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 | 850 | 28.0 |
| 平均栄養量 | 847 | 33.2 |



毎朝きちんと朝食をとっていますか？ 私たちのからだは脳は、朝食をとることで、睡眠中に低下した血糖値や体温が上昇して目覚め、活動を始めます。だから、朝食を「時間がない」「食欲がない」といってとらないと、からだは頭はいつまでも寝ぼけたままです。勉強も運動もはかどらず、空腹感から集中力もなくなってしまいます。朝から元気に活動するためには、まず食べること。毎日の健康のために、きちんと朝食をとりましょう！！