

9月予定献立表

平成23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	カや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
2	金	焼カレーパン	ジョア (フレン)	ハムカツ ポテトサラダ フルーツポンチ	パン ジャがいも マヨネーズ 砂糖 小麦粉 パン粉 油	ジョア ハム	にんじん とうもろこし パイン みかん もも こんにゃくダイス	807	25.4
5	月	さきたま ライスボール	牛乳	イカ入りたらこスパゲティ ほうれんそうのソテー	パン スパゲティ 油 マヨネーズ	牛乳 イカ たらこ ベーコン 焼き海苔	たまねぎ にんにく とうもろこし にんじん ほうれんそう	781	33.6
6	火	ご飯 (ふりかけ)	牛乳	サケの照り焼き 五目きんぴら みそ汁	ご飯 油 砂糖 ごま油	牛乳 サケ 豚肉 油揚げ みそ のりふりかけ	にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ キャベツ とうがん しょうが	742	30.5
7	水	バターロール	コーヒー 牛乳	チキンナゲット ④ 粉ふきいも バナナ	パン ジャがいも 油	コーヒー牛乳 チキンナゲット	バナナ パセリ	905	26.8
8	木	ありの実 カレーライス	牛乳	ささみのコーンフレーク焼き 冷凍パイナップル	麦ご飯 マヨネーズ コーンフレーク カレールウ 油	牛乳 豚肉 鶏ささみ 粉チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが なし パイナップル	865	31.6
9	金	タンメン	牛乳	春巻き ブロッコリーマヨネーズ炒め	中華麺 油 春巻きの皮 マヨネーズ	牛乳 豚肉 なた ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが たら ブロッコリー	831	32.1
12	月	おにぎり ③	麦茶	ハンバーグデミグラスソース 温野菜 みそ汁 みたらし団子	おにぎり ジャがいも ドレッシング みたらし団子	ハンバーグ みそ	カリフラワー ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん	859	26.3
13	火	豚丼	牛乳	イカリングフライ 磯香サラダ	ご飯 油 砂糖 小麦粉 パン粉 ドレッシング	牛乳 豚肉 イカ 焼き海苔	たまねぎ えのきたけ にんじん しらたき だいこん きょうな きゅうり キャベツ	811	30.0
14	水	ピタパン	牛乳	ミートソーススパゲティ スクランブルオムレツ 千切り野菜スープ 冷凍りんご	ピタパン スパゲティ オリーブ油	牛乳 豚肉 スクランブルオムレツ ハム	にんにく たまねぎ 干しいたけ トマト パセリ にんじん セロリー キャベツ きょうな りんご	661	25.7
15	木	たまごパン	牛乳	サケグラタン ポトフ	パン 油 小麦粉 パター マカロニ ジャがいも	牛乳 サケ チーズ ウイナー	たまねぎ とうもろこし にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー	805	34.7
16	金	手巻きすし (酢飯 焼き海苔)	牛乳	一ロエビフライ ③ スティック卵 ③ ツナマヨネーズ けんちん汁	ご飯 砂糖 小麦粉 パン粉 さといも マヨネーズ 油	牛乳 エビ スティック卵 豚肉 ツナ	にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう 干しいたけ	837	31.6
20	火	ご飯	牛乳	鶏肉のから揚げ ② こんにゃくソテー 冷や奴	ご飯 油 でん粉 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 焼豚 とうふ	しょうが しらたき にんじん とうもろこし こまつな	768	30.7
21	水	しらす ワカメご飯	牛乳	枝豆コロッケ ゆでキャベツ 豚汁	ご飯 油 コロッケ ドレッシング	牛乳 しらす干し ワカメ 豚肉 みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく キャベツ えだまめ	782	24.9
22	木	はちみつパン	オレンジ ジュース	白身魚フライ ブロッコリーのツナマヨネーズ焼き ミートボールスープ	パン 油 小麦粉 パン粉 マヨネーズ ピーフン	ホキ ツナ チーズ ミートボール	ブロッコリー たまねぎ にんじん とうもろこし 干しいたけ キャベツ	755	26.4
26	月	ありの実パン	牛乳	クリームシチュー ごぼうのホットサラダ	パン 油 小麦粉 パター マヨネーズ 砂糖 ごま油 ジャがいも ラー油	牛乳 豚肉 チーズ ひじき ハム	にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう 糸こんにゃく とうもろこし	720	24.6
27	火	おにぎり ③	麦茶	肉団子のケチャップあん ③ かぼちゃのサラダ 杏仁フルーツ	おにぎり マヨネーズ 砂糖	肉団子	かぼちゃ とうもろこし えだまめ みかん パイン もも 杏仁かんでん	894	26.7
28	水	栗入り古代米 ご飯	牛乳	鶏肉のもろみ焼き ブロッコリーのバター炒め レタスとトマトのスープ	黒米ご飯 くり ゴマ 砂糖 パター	牛乳 鶏肉 ベーコン みそ	ブロッコリー たまねぎ レタス トマト	666	28.8
29	木	ココア揚げパン	牛乳	ハムエッグ わんだんスープ	パン 油 ミルクココア 砂糖 ワندان皮	牛乳 卵 ハム 鶏肉	にんじん たまねぎ もやし キャベツ 干しいたけ たら	783	32.4
30	金	肉南蛮うどん	牛乳	肉南蛮うどん汁 大学芋 ③ 海藻サラダ	うどん さつまいも 油 砂糖 黒ゴマ でん粉 ドレッシング	牛乳 豚肉 なた ワカメ	にんじん こまつな しめじ 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	837	26.7
基準栄養量								850	28.0
平均栄養量								795	28.9

- ◎ 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。

☆ 計画停電の影響を考慮して献立を作成していますが、停電の実施状況によって献立の変更が予想されます。急な変更等がある事をご了承ください。

