

9月予定献立

平成23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	力や熱になるもの	血や肉になるもの			体の調子をととのえるもの
2	金	やきカレーパン	ショア	ハムカツ ポテトサラダ フルーツポンチ	パン こむぎこ あぶら じゃがいも マヨネーズ さとう パンこ	ショア ハム	にんじん とうもろこし みかん パイン もも こんにゃくダイス	674	21.9
5	月	さきたま ライスボール	牛乳	いかいりたらこスパゲティ ほうれんそうソテー	パン あぶら マヨネーズ スパゲティ	牛乳 たらこ いか ベーコン やきのり	にんにく たまねぎ とうもろこし にんじん ほうれんそう	635	27.3
6	火	ごはん (ふりかけ)	牛乳	さけのてりやき ごもくきんぴら みそしる	ごはん あぶら ごまあぶら さとう	牛乳 さけ ぶたにく あぶらあげ みそ のりふりかけ	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ きゃべつ とうがん	579	26.3
7	水	バターロール	U-牛乳	チキンナゲット ㊸ こぶきいも バナナ	パン あぶら じゃがいも	コーヒー牛乳 チキンナゲット	パセリ パナナ	716	21.5
8	木	ありのみ カレーライス	牛乳	ささみのコーンフ레이크やき れいとうパイナップル	むぎごはん あぶら コーンフ레이크 マヨネーズ カレールー	牛乳 ぶたにく ささみ チーズ	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ なし パイナップル	681	24.8
9	金	タンメン	牛乳	はるまき ブロッコリーマヨネーズいため	中華めん あぶら はるまきのかわ マヨネーズ	牛乳 ぶたにく なる と なる ベーコン	しょうが にんにく にんじん きゃべつ たまねぎ なら ブロッコリー	635	25.0
12	月	おにぎり ㊸	ウーロン ちゃ	ハンバーグデミグラスソース おんやさい みそしる みたらしだんご	おにぎり ドレッシング じゃがいも みたらしみたらし	ハンバーグ みそ	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ にんじん	634	20.7
13	火	ぶたどん	牛乳	イカリングフライ いそがサラダ	ごはん さとう あぶら こむぎこ パンこ ドレッシング	牛乳 ぶたにく いか やきのり	たまねぎ えのきたけ きゃべつ にんじん しらたき きょうな だいこん きゅうり	637	24.9
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 せんざりやさいスープ れいとうりんご	ピタパン スパゲティ オリーブオイル	牛乳 ぶたにく ハム スクランブルオムレツ	ほししいたけ にんにく たまねぎ パセリ トマト にんじん きゃべつ セロリ きょうな りんご	546	21.8
15	木	たまごパン	牛乳	さげグラタン ポトフ	パン マカロニ あぶら バター こむぎこ じゃがいも	牛乳 さけ チーズ ウィンナー	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	656	29.9
16	金	てまきすし (すめし やきのり)	牛乳	えびフライ ㊸ スティックたまご ㊸ ツナマヨネーズ けんちんじる	ごはん さとう こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ さといも	牛乳 えび たまご ツナ ぶたにく やきのり	だいこん にんじん こんにゃく ほうれんそう ほししいたけ	637	24.6
20	火	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ ㊸ こんにゃくソテー ひややっこ	ごはん あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	牛乳 とりにく やきぶた とうふ	しらたき にんじん こまつな とうもろこし しょうが	588	24.4
21	水	しらすわかめ ごはん	牛乳	えだまめコロッケ ゆでキャベツ とんじる	ごはん コロッケ あぶら ドレッシング	牛乳 しらすぼし わかめ ぶたにく みそ	きゃべつ こんにゃく ごぼう にんじん だいこん えだまめ	617	20.8
22	木	はちみつパン	オレンジ ジュース	しろみさかなフライ ブロッコリーのツナマヨネーズやき ミートボールスープ	パン こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ ピーフン	ほき まぐろ 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 ほししいたけ きゃべつ	607	21.5
26	月	ありのみパン	牛乳	クリームシチュー ごぼうのホットサラダ	パン じゃがいも パター こむぎこ ごまあぶら さとう ラーゆ マヨネーズ 油	牛乳 ぶたにく チーズ ひじき ハム	にんじん たまねぎ きゃべつ ごぼう こんにゃく とうもろこし	600	21.1
27	火	おにぎり ㊸	ウーロン ちゃ	にくだんごケチャップあん ㊸ かぼちゃのサラダ あんりんフルーツ	おにぎり マヨネーズ さとう	にくだんご	かぼちゃ とうもろこし えだまめ みかん パイン もも あんりんかんてん	647	18.3
28	水	くりりり こだいまいごはん	牛乳	とりのもろみやき ブロッコリーのバターいため レタスとトマトのスープ	くろまいごはん くり ごま さとう パター	牛乳 とりにく みそ ベーコン	ブロッコリー レタス トマト たまねぎ	510	22.9
29	木	ココアあげパン	牛乳	ハムエッグ ワンタンスープ	パン さとう あぶら ミルクココア ワンタンのかわ	牛乳 たまご ハム とりにく	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし ほししいたけ なら	588	26.5
30	金	にくなんばん うどん	牛乳	だいがくいも ㊸ かいそうサラダ	うどん さつまいも あぶら さとう ごま でんぶん ドレッシング	牛乳 ぶたにく なる わかめ	ながねぎ こまつな にんじん しめじ ほししいたけ きゃべつ きゅうり とうもろこし	620	21.3
基準栄養量							650	25.0	
平均栄養量							621	23.4	

- ◎ 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。

**規則正しい食生活が
正しい生活のもとです。**

食事のリズムは体調をととのえてくれます。
朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べて、
早く生活のリズムをとりもどしましょう。

きまった時間に
たべましょう。

