



令和2年 9月献立表



豊玉中学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食料 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 火	○	麦ご飯 芋煮風汁 鮭のピリ辛焼き	飲用牛乳(200ml) 鮭 豚肉 生揚げ 米みそ 米みそ	精白米 押麦 米サラダ油 板こんにゃく さといも	しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん ほんしめじ	786	20.8	23.6	2.6
2 水	○	レーズンパン キャベツたっぷりスープ かぼちゃと豆乳のグラタン	飲用牛乳(200ml) ベーコン 豆乳 ピザチーズ 鶏肉	ぶどうパン 米サラダ油 上白糖 薄力粉	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム パセリ セロリーにんにく キャベツ こまつな	768	14.1	37.6	3.5
3 木	○	麦ご飯 蝦仁豆腐(シャリの豆腐) ナムル	飲用牛乳(200ml) 鶏肉 むきえび 木綿豆腐	精白米 押麦 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん しいたけ(乾) たまねぎ たけのこ(水煮) チンゲンサイ にんじん 緑豆もやし 小松菜	773	16.6	25.0	2.8
4 金	○	チキンピラフ 春雨スープ サモサ	鶏肉 飲用牛乳(200ml) 豚肉 豚肉 木綿豆腐	精白米 押麦 オリーブ油 じゃがいも 米サラダ油 ぎょうざの皮 普通はるさめ ごま油	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマンマッシュルーム(水煮) トマト加工品 はくさい ねぎ	719	14.0	23.0	2.8
7 月	○	じゅーしいー もずくスープ あじフライ	豚肉 鶏卵 豚肉 木綿豆腐 焼き竹輪 おかか もずく 飲用牛乳(200ml) あじまたはいわし	精白米 米サラダ油 薄力粉 でん粉 パン粉	にんにく しょうが にんじん ねぎ さやいんげん えのきたけ こまつな トマト加工品	801	19.7	27.0	3.6
8 火	○	ガーリックフランスパン チリコンカン 茎わかめサラダ	飲用牛乳(200ml) ベーコン 豚肉 ひよこまめ 黄だいず くきわかめ	ソフトフランスパン 有塩バター 米サラダ油 じゃがいも 上白糖 薄力粉 ごま ごま油	にんにく パセリ たまねぎ セロリー にんじん マッシュルーム(水煮) トマト加工品 キャベツ スイートコーン	824	14.2	39.9	3.9
9 水	○	とり五目寿司 かきたま汁 ししゃものから揚げ	鶏もも 油揚げ 刻みのり 飲用牛乳(200ml) ししゃも 絹ごし豆腐 鶏卵 削り節	精白米 押麦 上白糖 ごま でん粉 米サラダ油	にんじん しいたけ(乾) ねぎ かんぴょう(乾) さやいんげん しょうが ぶなしめじ こまつな	796	17.4	29.7	3.5
10 木	○	しょうゆラーメン 大学芋	豚肉 かまぼこ 飲用牛乳(200ml)	蒸し中華めん 米サラダ油 上白糖 ごま油 さつまいも 水あめ ごま	しょうが にんにく ねぎ チンゲンサイ にんじん たまねぎ 緑豆もやし	863	12.7	25.8	3.3
11 金	○	麦ご飯 厚揚げいり五目汁 魚のチャン焼き	飲用牛乳(200ml) 鮭 米みそ 豚肉 生揚げ	精白米 押麦 上白糖 でん粉 米サラダ油	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん ごぼう はくさい ねぎ こまつな	723	21.0	22.3	3.3
14 月	○	人参ごはん のっぺい汁 いかの唐揚げ丼ソースがけ	油揚げ 飲用牛乳(200ml) いか 豚肉	精白米 ごま油 米サラダ油 でん粉 上白糖 じゃがいも 板こんにゃく ちくわぶ	にんじん たけのこ(水煮) ねぎ しょうが 唐辛子 にんにく だいこん	813	16.7	26.2	3.5
15 火	○	セサミトースト ポテトチャウダー フレンチサラダ	飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 黄だいず ベーコン	食パン ソフトタイプマーガリン 上白糖 ごま 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 有塩バター	にんじん たまねぎ こまつな マッシュルーム(水煮) パセリ キャベツ スイートコーン	779	12.9	40.0	3.7
16 水	○	高野豆腐の卵とじ丼 あげじゃがいもの五目きんぴら	鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 飲用牛乳(200ml) 豚肉	精白米 押麦 上白糖 米サラダ油 つきこんにゃく じゃがいも 揚げ油 ごま	たまねぎ にんじん 糸みつば しょうが ごぼう しいたけ(乾) にんじん さやいんげん	873	15.8	25.9	2.2
17 木	○	チキンカレーライス こんにゃくサラダ	ベーコン 鶏肉 飲用牛乳(200ml)	精白米 押麦 米サラダ油 米サラダ油 バター 薄力粉 上白糖 こんにゃく じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん トマト缶 トマト加工品 にんにく 緑豆もやし スイートコーン	862	11.0	26.7	3.3
18 金	○	たまごチャーハン もやしとわかめのスープ ジャンボぎょうざ	ハム ちりめんじゃこ 鶏卵 飲用牛乳(200ml) 豚肉 鶏肉 カットわかめ	精白米 米サラダ油 ごま油 でん粉 ぎょうざの皮 ごま	にんじん 万能ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ いら ねぎ 緑豆もやし しょうが	808	15.9	32.7	3.0
21 月		敬老の日							
22 火		秋分の日							
23 水	○	さつまいもごはん とびうおのつみれ汁 豆腐の肉味噌焼き	飲用牛乳(200ml) 押し豆腐 豚肉 米みそ いわしミンチ 鶏卵 絹ごし豆腐 削り節	精白米 さつまいも でん粉 ごま 米サラダ油 上白糖	しょうが にんじん ねぎ ぶなしめじ さやいんげん だいこん はくさい こまつな	803	17.5	25.7	3.5
24 木	○	ブルコギ丼 えのきのとろとろ卵スープ	豚肉 飲用牛乳(200ml) 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵	精白米 押麦 米サラダ油 ごま油 上白糖 でん粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん いら りんご えのきたけ こまつな 緑豆もやし	807	15.7	26.9	3.1
25 金	○	魚のかば焼き丼 はっと汁	飲用牛乳(200ml) まこんぶ いわしまたはさんま 鶏肉 油揚げ	精白米 押麦 米サラダ油 上白糖 薄力粉 でん粉	しいたけ(乾) だいこん ごぼう にんじん ねぎ	941	13.5	30.5	2.8
28 月	○	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ かぼちゃの天ぷら	飲用牛乳(200ml) 豚肉 油揚げ まこんぶ 焼き竹輪 鶏卵 あおのり	米サラダ油 でん粉 冷凍うどん 薄力粉	しょうが にんじん たまねぎ こまつな ねぎ かぼちゃ	827	16.4	32.2	3.7
29 火	○	麦ご飯 ちくわぶ汁 魚の味噌だれ 野菜のごま和え	飲用牛乳(200ml) まさば 米みそ 鶏肉 油揚げ	精白米 押麦 でん粉 上白糖 ごま ちくわぶ	キャベツ 緑豆もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	809	17.1	26.9	2.6
30 水	○	ツナコーンピラフ ジュリエンヌスープ スパニッシュオムレツウインナー	ツナ 飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 ウインナー 鶏卵 鶏肉	精白米 押麦 米サラダ油 じゃがいも 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン スイートコーン エリンギ キャベツ トマト加工品 しょうが セロリー	800	14.8	30.6	3.3

※ 食材料購入の都合や感染状況により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回