

# 9月 献立表

豊玉第二中学校

平成 28 年

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	木	○	夏野菜のカレー フルーツポンチ	豚肉 ヨーグルト 寒天缶(豚骨)	こめ おおむぎ 小麦粉 中ざら糖 砂糖 水あめ 油 バター	かぼちゃ にんにく しょうが 玉葱 なす スズキニゴヤ みかん缶 バイン缶 もも缶	833	19.1
2	金	○	揚げパン(コア) マーガリンサンド かぼちゃのシチュー	鶏肉 いんげん豆 調理用乳 生クリーム(とりがら)	コッペンパン 黒パン 小麦粉 じゃがいも マーガリン 油 バター	にんじん かぼちゃ パセリ セロリー 玉葱	817	24.3
5	月	○	手作りパン ポークシチュー 大根サラダ	たまご 豚肉 いんげん豆 調理用乳 生クリーム(豚骨)	じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 砂糖 バター 油	にんじん トマト にんにく 玉葱 マッシュルーム 大根 きゅうり キャベツ	847	28.2
6	火	○	はいがごはん 夏野菜のマーボー豆腐 焼き春巻き(ビーフン)	豚ひき肉 大豆 米みそ 木綿豆腐(豚骨)	はいが米 おおむぎ 砂糖 くず粉 ビーフン 春巻きの皮 小麦粉 油 ごま油	にんじん にら しょうが ねぎ 干し椎茸 玉葱 にんにく なす ゴーヤ たけのこ缶 キャベツ	829	31.5
7	水	○	はいがごはん 鮭の照り焼き 豆腐の甘辛煮	鮭切り身 豚ひき肉 木綿豆腐	はいが米 おおむぎ 砂糖 油 ごま油	にんじん しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ缶 玉葱 グリーンピース	823	40.8
8	木	○	中華おこわ 粟米湯(スーミータン) ごまポテト	豚肉 鶏ひき肉 たまご (とりがら)	こめ もち米 でん粉 じゃがいも 油 ごま油 バター すりごま	にんじん チンゲンツァイ たけのこ缶 干し椎茸 しょうが とうもろこし缶	811	25.7
9	金	○	はいがごはん 菊花しゅうまい けんちん汁 切り干し大根の含め煮	豚ひき肉 絞豆腐 たまご 絹ごし豆腐 油揚げ(削り節)	はいが米 おおむぎ でん粉 しゅうまいの皮 こんにやく さといも 砂糖 ごま油 油	にんじん しょうが 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 切り干し大根	821	29.4
12	月	○	冷やしつけうどん かき揚げ かぼちゃのサラダ	いか たまご ひよこまめ きざみのり(削り節)	冷凍うどん 砂糖 さつまいも 小麦粉 米粉 油 マヨネーズ	にんじん かぼちゃ 玉葱 ねぎ とうもろこし缶 きゅうり	808	27.8
13	火	○	なすと厚揚げの味噌炒め丼 青梗菜のスープ くだもの	豚ひき肉 生揚げ 米みそ 豚肉 絹ごし豆腐(豚骨)	こめ おおむぎ 砂糖 でん粉 油 ごま油	にんじん さやいんげん チンゲンツァイ にんにく しょうが ねぎ なす くだもの	796	29.7
14	水	○	スパイシーピラフ チキンと豆のクリーム煮 ハニーサラダ	ウィンナー 鶏肉 いんげん豆 金時豆 調理用乳 生クリーム (とりがら)	こめ おおむぎ じゃがいも 小麦粉 はちみつ 米ぬか油 バター	ピーマン にんじん にんにく ほうれんそう ホールコーン グリーンピース キャベツ 玉葱	831	24.9
15	木	○	里芋ごはん 焼きシヤモ おひたし 沢煮椀 月見団子	油揚げ 豚肉 木綿豆腐 刻み昆布 ししゃも(削り節)	こめ さといも 砂糖 でん粉 白玉粉	にんじん こまつな 大根葉 もやし 干し椎茸 大根 ねぎ	834	32.8
16	金	○	こんぶご飯 じゃがいものそぼろ煮 抹茶ゼリー	鶏肉 油揚げ 豚ひき肉 刻み昆布 アガー 調理用乳 生クリーム(豚骨)	こめ おおむぎ じゃがいも くず粉 でん粉 砂糖 油	にんじん さやいんげん 干し椎茸 ごぼう しょうが 玉葱	824	24.7
23	金	○	チキンカレー 海草サラダ	鶏肉 いんげん豆 海藻ミックス しらす干し (とりがら)	こめ おおむぎ 小麦粉 じゃがいも 油 いりごま	トマト缶 にんじん しょうが にんにく 玉葱 ピクルス 干しぶどうりんご きゅうり もやし キャベツ	818	24.5
26	月	○	はいがごはん さんまの蒲焼き 五味噌汁 野菜のごま酢和え	さんま開き 油揚げ 米みそ わかめ(削り節)	はいが米 おおむぎ でん粉 砂糖 こんにやく ごま	にんじん しょうが 大根 えのきたけ ねぎ キャベツ もやし	818	32.1
27	火	○	魚と野菜のグラタン ナポリタンスパゲティ フレッシュサラダ	白身魚 ベーコン 豚肉 調理用乳 生クリーム ピザチーズ 粉チーズ	じゃがいも 小麦粉 スパゲティ 砂糖 油 バター	にんじん トマト パセリ 玉葱 マッシュルーム レモン果汁 きゅうり キャベツ しめじ	814	39.2
28	水	○	はいがごはん 鯖の味噌煮 肉じゃが	まさば切身 米みそ 豚肉 いんげん豆(だし昆布・削り節)	はいが米 おおむぎ 砂糖 油 でん粉 こんにやく じゃがいも	にんじん いんげん しょうが 玉葱	842	33.1
29	木	○	ジャンバラヤ くだもの じゃがいも入りイタリアンスープ	豚ひき肉 ウィンナー ベーコン 鶏肉 たまご 粉チーズ(とりがら・豚骨)	こめ おおむぎ じゃがいも パン粉 バター 油	にんじん ピーマン 玉葱 ほうれん草 にんにく しょうが マッシュルーム とうもろこし くだもの	819	27.2
30	金	○	たまごきつね丼 さつまい くだもの	油揚げ たまご 米みそ 米みそ(削り節)	こめ おおむぎ 砂糖 さつまいも こんにやく	さやえんどう にんじん 大根 葉ねぎ 玉葱 たけのこ缶 ごぼう しょうが くだもの	845	29.2

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	塩分相当量
	kcal	g	%	mg	mg	A μg (RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	824	29.1	23.1	383	3.0	343	0.49	0.60	37	7.2	3.7
摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

- 7・8・9日・・・3年生は修学旅行です・・・楽しい思い出を作ってください。
- 9日(金) 重陽の節句 秋の収穫の時期と重なり「収穫祭」や「菊の節句」  
などとも言われています。給食では菊の花に見立てた「菊花し  
ゅうまい」を作ります。
- 14・15・16日・・・豊二小・豊東小の5年生が登校します。  
今回は豊東小の栄養士さんが献立を立ててくれました。
- 15日(木) 十五夜の献立です・・・月見団子を作ります。

