

# 9月 献立表

平成 29 年

豊玉第二中学校

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	金	○	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 なす 玉葱 スズキーニ ゴーヤ みかん缶 パイン缶 もも缶	808	18.7
4	月	○	揚げパン(コア) ガーリックフランス かぼちゃのシチュー もやしサラダ	鶏肉 調理用乳 生クリーム (とりがら)	コッペパン 砂糖 ジャガイモ ソフトフランスパン 小麦粉 バター 油 ごま油	にんじん かぼちゃ パセリ にんにく セロリ 玉葱 もやし キャベツ とうもろこし	835	26.1
5	火	○	はいがごはん 春巻き 夏野菜のマーボー豆腐	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 ぐす粉 ビーフン 春巻きの皮 小麦粉 油 ごま油	にんじん しょうが 干し椎茸 にはら 玉葱 にんにく たけのこ ねぎ なす ゴーヤ キャベツ	824	31.6
6	水	○	はいがごはん かつおの香り焼き 根野菜の揚げ煮 冬瓜のスープ	かつお切り身 わかめ (とりがら)	はいが米 おおむぎ さつまいも でん粉 砂糖 油 いろごま	かぼちゃ しょうが にんにく ねぎ れんこん ごぼう 冬瓜 もやし	831	35.2
7	木	○	かき揚げ丼 のつべい汁	いか たまご 油揚げ (だし昆布・削り節)	こめ おおむぎ さつまいも 小麦粉 さといも こんにやく 竹輪ふ でん粉	にんじん 玉葱 ねぎ 大根	816	25.4
8	金	○	はいがごはん 菊花しゅうまい 切り干し大根の含め煮 けんちん汁	豚ひき肉 絞豆腐 油揚げ 絹ごし豆腐 (削り節)	はいが米 おおむぎ でん粉 しゅうまいの皮 砂糖 こんにやく さといも ごま油	にんじん しょうが 玉葱 切り干し大根 ごぼう 大根 ねぎ	831	29.6
11	月	○	中華おこわ 焼きぎょうざ わかめスープ	豚肉 豚ひき肉 鶏肉 絹ごし豆腐 わかめ (とりがら)	こめ もち米 餃子の皮 小麦粉 でん粉 油 ごま油	にんじん にはら たけのこ 干し椎茸 キャベツ にんにく 玉葱 しょうが ねぎ	826	26.9
12	火	○	バターライス ポークストロガノフ ポテト入りフレンチサラダ オレンジゼリー	豚肉 生クリーム アガー (とりがら)	こめ おおむぎ 小麦粉 砂糖 ジャがいも バター 油	にんじん トマト にんにく 玉葱 セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジジュース	835	21.1
13	水	○	はいがごはん 鮭のピリ辛焼き さつま汁 和風サラダ くだもの	鮭切り身 鶏肉 麦みそ 米みそ (削り節)	はいが米 おおむぎ 砂糖 さつまいも こんにやく いろごま 油	にんじん 葉ねぎ にんにく しょうが ねぎ ごぼう 大根 もやし きゅうり とうもろこし	816	37.9
14	木	○	チキンカレー フレンチドレッシングサラダ	鶏肉 (とりがら)	こめ おおむぎ 小麦粉 ジャがいも 砂糖 油	トマト 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 キャベツ	820	21.5
15	金	○	こんぶご飯 切干大根の玉子焼き うすくず汁 抹茶ゼリー	鶏肉 油揚げ たまご きざみ昆布 絹ごし豆腐 調理用乳 生クリーム アガー (削り節)	こめ おおむぎ でん粉 砂糖 油 ごま油	にんじん 干し椎茸 ごぼう 切り干し大根 ねぎ 大根	807	29.8
19	火	○	三色ごはん かぼちゃの味噌汁 くだもの	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 たまご 油揚げ 米みそ きざみのり (削り節)	こめ おおむぎ 砂糖 油	かぼちゃ しょうが はくさい もやし ねぎ	819	34.0
20	水	○	里芋ご飯 ししゃもの南蛮漬け ジャガイモのバター醤油 ふわふわ団子のつみれ汁	ししゃも 絞豆腐 すけとうだら 米みそ (だし昆布・削り節)	こめ さといも 砂糖 でん粉 ジャがいも こんにやく いろごま 油 バター	こねぎ にんじん こまつな ねぎ 大根 しょうが	832	37.0
21	木	○	はいがごはん 昆布の佃煮 鯖の一夜干し 秋野菜のみそ汁	さば文化干し 米みそ 絹ごし豆腐 角切り昆布 (削り節)	はいが米 おおむぎ 砂糖 さつまいも 油	にんじん 大根 ぶなしめじ ねぎ	834	29.9
22	金	○	あんかけ焼きそば おはぎ ミントマト	豚肉 うずら卵 きな粉 (豚骨)	むし中華めん でん粉 こめ もち米 砂糖 油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツァイ ミントマト にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 玉葱 はくさい もやし	841	28.7
25	月	○	ジャンバラヤ ジャがいも入りリタリانسープ	豚ひき肉 ウィナー 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 ジャがいも パン粉 バター 油	にんじん ピーマン しょうが ほうれんそう にんにく 玉葱 マッシュルーム とうもろこし	842	28.1
26	火	○	ロールトースト ブルーベリーサンド さつま芋のシチュー りんごゼリー	ベーコン 鶏肉 チーズ 調理用乳 生クリーム アガー (とりがら)	食パン 粉糖 セサミ食パン さつまいも 小麦粉 砂糖 油 マーガリン	にんじん パセリ ブルーベリー 玉葱 ぶなしめじ とうもろこし マッシュルーム りんごジュース	845	26.9
27	水	○	スパゲティミートソース ミルクゼリーピーチソースかけ	豚ひき肉 大豆 粉チーズ 粉寒天 調理用乳 生クリーム	スパゲティ 砂糖 バター 油	にんじん トマト にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム もも缶 レモン	825	31.9

	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
						A μg (RE)	B1 mg	B2 mg	C mg		
	kcal	g	%	mg	mg					g	g
今月の平均	827	28.9	22.9	362	3.0	292	0.51	0.61	31	7.1	3.5
摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0

7月3日に行われた「試食会」に、たくさんのご参加ありがとうございました。給食室の紹介や子供たちの普段の様子などをお話しさせていただきました。とても和やかな雰囲気で行うことができました。これからも給食室一同、力を合わせて美味しい給食作りを心がけていきたいと思っております。

11日(月)豊二小・12日(火)二校・13日(水)豊東小それぞれの5年生の登校日です。献立は3校同じものを実施する予定です。