

9月 献立表

平成27年

大泉北中学校

日	牛乳	献立名	主な食材					栄養価		
			赤) 血や肉になる	黄) 働く力になる	緑) 体の調子を整える			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
1火	○	カレーライス 福神漬け 海藻サラダ	豚肉 まぐろ缶詰	脱脂粉乳 牛乳 ひじき わかめ	米 じゃがいも 薄力粉 上白糖	油 有塩バター ごま	にんじん こまつな	にんにく しょうが 玉葱 大根(福神漬) キャベツ とうもろこし レモン果汁 梅びしお	829	24.2
2水	○	ブルコギ丼 中華風コーンスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	米 はちみつ 上白糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま	にら にんじん こまつな	もやし 玉葱 しょうが にんにく だけのこ とうもろこし ねぎ	812	33.9
3木	○	ミルクパン マカロニチーズグラタン 野菜スープ(ガーリック)	鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 ピザチーズ	ミルクパン マカロニ 薄力粉 じゃがいも	油 有塩バター	こまつな にんじん	玉葱 マッシュルーム缶 にんにく キャベツ	822	31.1
4金	○	ご飯 魚の照り焼き 大学芋 大根の味噌汁	さむら みそ	牛乳 わかめ	米 上白糖 かたくり粉 さつまいも 水あめ	油 ごま	にんじん こまつな	しょうが だいこん ねぎ	851	28.5
7月	○	豚肉の柳川風丼 すまし汁 果物	豚肉 たまご 豆腐	牛乳 わかめ	米 大麦 こんにゃく 上白糖	油	にんじん こまつな	ごぼう 玉葱 グリーンピース 豊水	776	29.5
8火	○	ごま揚げパン 春雨サラダ 白玉スープ スイートポテト	ボンレスハム 鶏肉 たまご	牛乳 わかめ 脱脂粉乳 クリーム	黒砂糖 コッペパン 上白糖 はるさめ もち さつまいも	油 ごま ごま油 有塩バター	にんじん こまつな	はくさい ねぎ	900	26.2
9水	○	栗ご飯 鮭のバター醤油焼き 豚汁	さけ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆	牛乳	米 もち米 さといも	栗 ごま 有塩バター 油	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	817	37.9
10木	○	チキンライス コーンスープ ジャーマンポテト	鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	米 麦 薄力粉 じゃがいも	有塩バター 油	トマト缶詰 パセリ	玉葱 マッシュルーム グリーンピース とうもろこし缶 にんにく	815	24.7
11金	○	家常(ｼﾞｱ・ｼﾞｬﾝ)豆腐丼 野菜の美味和え ヨーグルトゼリー	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳 寒天	米 かたくり粉 上白糖	油 ごま ごま油	にんじん こまつな	キャベツ 干し椎茸 だけのこ もやし しょうが にんにく ねぎ ブルーベリー (ジャム)	761	29.1
14月	○	スパゲティ・ミートソース かぼちゃのｶｯﾌﾟﾁｰｽﾞ 焼き	豚肉	牛乳 ピザチーズ	スパゲティ 上白糖 パン粉	オリーブ油	パセリ にんじん 西洋かぼ ちゃ	玉葱 しょうが にんにく セロリー マッシュルーム缶	773	32.1
15火	○	麦ご飯 豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 豆腐の味噌汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	牛乳 わかめ	米 大麦 上白糖 じゃがいも	油	パセリ こまつな にんじん	しょうが 玉葱 だいこん ねぎ	869	36.4
16水	●	ﾊﾞﾌﾞﾘｯｸﾞﾗｲｽｸﾘｰﾑ-ﾄﾞｰｽがけ グリーンサラダ	ベーコン 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 パルメザンチーズ クリーム ミルクコーヒー	米 薄力粉 上白糖	有塩バター 油	にんじん ピーマン	にんにく 玉葱 ぶなしめじ キャベツ きゅうり とうもろこし缶	843	22.3
18金	○	ご飯 さんまの塩焼き もみじおろし さつま汁 果物	さんま 豚肉 さつま揚げ みそ	牛乳	米 さつまいも 板こんにゃく		にんじん こまつな こねぎ	だいこん ごぼう 巨峰	811	29.5
24木	○	焼き豚チャーハン 豆腐のチリソース	焼き豚 鶏肉 豆腐	牛乳	米 大麦 かたくり粉	ごま油 ラード 油 ごま	にんじん	ねぎ 干し椎茸 グリーンピース しょうが にんにく だけのこ 玉葱	740	25.9
25金	○	鶏五目ご飯 けんちん汁 月見団子	油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 昆布	米 上白糖 こんにゃく さといも 白玉粉 かたくり 粉	油	にんじん	干し椎茸 グリーンピース だいこん ねぎ ごぼう	739	22.8
28月	○	鶏そぼろご飯 厚焼き卵 じゃがいもの味噌汁	鶏肉 たまご みそ	牛乳 わかめ	米 上白糖 かたくり粉 じゃがいも	油	にんじん こまつな	玉葱 グリーンピース だいこん ねぎ	813	32.5
29火	○	セルフフィッシュバーガー グリーンポテト キャロットポタージュ	ホキ たまご ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 クリーム	パン 薄力粉 パン粉 じゃがいも 米	油 有塩バター	パセリ にんじん	玉葱 セロリー	835	32.2
30水	○	中華おこわ ししゃものびりから焼き 華風きゅうり かきたま汁	焼き豚 大豆 豆腐 たまご	牛乳 ししゃも わかめ	米 もち米 上白糖 かたくり粉	ごま油	にんじん こまつな	だけのこ 干し椎茸 しょうが ねぎ きゅうり だいこん えのきだけ	785	38.9

☆食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	Kcal	g	g	mg	mg	A μg (RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	811	29.9	25.1	401	3.1	324	0.48	0.64	30	4.9	3.6
摂取基準	820	25~40	22.7~27.3	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3