

令和6年度9月 献立表

延岡市立恒富中学校

日曜	曜日	食品のはたらき	(黄色の食品) おもにエネルギーのもとになる	(赤の食品) おもに鉄をつくるもとになる	(緑の食品) おもに体の調子を整える	調味料 その他	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分		
		こんだてめい	米・パン・めん、いも、さとう、油など	肉・魚・卵・豆・豆腐品・牛乳・乳製品・海苔など	野菜・くだもの・きのこなど					
2	月	始業式								
3	火	コッペパン 冷やし中華 肉団子の甘酢煮	パン 中華めん さとう ごま油 サラダ油 さとう でんぷん	豚肉 ハム 豚肉 鶏肉	きゅうり にんじん もやし コーン にんじん たまねぎ たけのこ 青豆	しょうゆ 酢 ケチャップ しょうゆ 酢	729 31.2	21.7 4.2		
4	水	白ごはん じゃがいものそばろ煮 小松菜のみそ汁	白ごはん じゃがいも サラダ油 さとう	豚肉 厚揚げ 豆腐 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ 青豆 にんじん 小松菜	しょうゆ みりん 酒 にま 煮干しだし	726 26.6	18.4 2.3		
5	木	コッペパン マカロニのクリーム煮 フルーツジュレ	パン マカロニ サラダ油 米粉 さとう	豚肉 牛乳 チーズ 豚肉	たまねぎ にんじん コーン グリンピース しめじ パイナップル もも みかん りんご	ブイオン しょうゆ しょうゆ ぶどう果汁	700 26.6	20.0 2.9		
6	金	白ごはん 三色丼 つみれ汁	白ごはん サラダ油 さとう	豚肉 卵 魚すり身(たら、いとどり) 豆腐	にんじん たまねぎ 青豆 にんじん 大根 しいたけ ねぎ ごぼう	しょうゆ みりん しょうゆ かつおだし しょうゆ 酒	709 28.0	16.9 3.2		
9	月	白ごはん 豚肉の生妻焼き わかめと豆腐のみそ汁	白ごはん さとう サラダ油	豚肉 厚揚げ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン にんじん ねぎ	しょうゆ にんにく しょうゆ にま 煮干しだし	729 26.7	19.9 2.8		
10	火	黒糖パン 魚とゴーヤの揚げ煮 ワンドンスープ	パン 米粉 じゃがいも 油 さとう ワンドン	魚 豚肉	ゴーヤ たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	しょうゆ しょうゆ みりん かつおだし しょうゆ しょうゆ	743 32.5	24.8 2.5		
11	水	白ごはん マーボー春雨 豆腐サラダ	白ごはん 春雨 さとう ごま油 ごま油 ごま さとう	豚肉 大豆 みそ 豆腐	にんじん たまねぎ もやし しいたけ たら きゅうり にんじん キャベツ	しょうゆ にんにく トウバンジャン オイスターソース しょうゆ 酢	749 22.4	16.4 2.6		
12	木	コッペパン チリコンカン ツナマヨサラダ	パン さとう マヨネーズ	大豆 ウインナー 豚肉 ツナ(まぐろ)	たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり にんじん	にんにく ケチャップ ウスターソース チリペッパー 赤ワイン しょうゆ しょうゆ	737 34.2	32.0 2.8		
13	金	白ごはん 鶏肉のカレー炒め ふわふわスープ	白ごはん サラダ油 じゃがいも パン粉	豚肉 豚肉 卵 粉チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんじん たまねぎ	にんにく しょうゆ しょうゆ ブイオン しょうゆ パセリフレッシュ しょうゆ	711 26.8	18.8 2.4		
17	火	コッペパン ひむかナポリタン ビーンズサラダ 十五夜デザート	パン スダグティ サラダ油 さとう	豚肉 豚肉(ささみ)	たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン 千切大根 ピーマン ひよこまめ あおえんどうまめ レッドキドニー キャベツ きゅうり にんじん	にんにく ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 赤ワイン しょうゆ しょうゆ 酢 みかん果汁	707 29.6	18.8 2.9		
18	水	白ごはん ホキ天玉揚げ 添え野菜	白ごはん 小麥粉 油	ホキ		しょうゆ にま 煮干しだし	723 25.1	19.8 2.6		
19	木	コッペパン 豚肉とパンネのトマト煮 コールスローサラダ	パン サラダ油 さとう パンネ マヨネーズ さとう	豚肉 豚肉(ささみ)	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン トマト きゅうり キャベツ にんじん コーン	赤ワイン にんにく ケチャップ デミグラスソース しょうゆ ウスターソース ブイオン しょうゆ しょうゆ 酢	708 27.2	25.9 3.0		
20	金	白ごはん 豚キムチ丼 肉団子のスープ	白ごはん ごま油 さとう 春雨	豚肉 豚肉 豚肉	キャベツ たまねぎ にんじん たら 白菜キムチ にんじん キャベツ ほうれん草	にんにく しょうゆ しょうゆ かつおだし しょうゆ	702 26.3	16.5 2.2		
24	火	コッペパン 彩り野菜とキャベツのメンチカツ 添え野菜 ミネストローネ	パン パン粉 油 サラダ油 マカロニ	豚肉 豚肉 豚肉	たまねぎ にんじん 青豆 コーン キャベツ キャベツ たまねぎ にんじん トマト	しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 にんにく 白ワイン ケチャップ しょうゆ しょうゆ ブイオン パセリフレッシュ	726 29.3	25.9 3.0		
25	水	白ごはん 鶏肉とひじきの炒め煮 団子汁	白ごはん サラダ油 さとう じゃがいも 小麥粉	ひじき 豚肉 大豆 ちくわ 豚肉 油揚げ みそ	こんにゃく にんじん 青豆 にんじん しめじ ねぎ	しょうゆ みりん 酒 かつおだし 酒	740 28.4	17.4 2.5		
26	木	コッペパン 豆乳担々麺 千切大根サラダ	パン 中華めん サラダ油 ごま マヨネーズ	豚肉 大豆 豆乳 みそ ツナ(まぐろ)	にんじん チンゲンサイ ねぎ きゅうり にんじん	にんにく しょうゆ スープ しょうゆ トウバンジャン 酒 しょうゆ	709 30.6	28.9 3.6		
27	金	白ごはん ポークカレー 海藻サラダ	白ごはん サラダ油 じゃがいも マーガリン 小麥粉 さとう ごま油	豚肉 わかめ のり	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん	にんにく しょうゆ しょうゆ しょうゆ 酢	760 21.4	21.8 3.0		
30	月	白ごはん 高野豆腐のそばろあん かきたま汁	白ごはん サラダ油 さとう でんぷん でんぷん	高野豆腐 鶏肉 豆腐 卵	にんじん 青豆 たまねぎ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ しょうゆ かつおだし	730 30.0	19.3 2.3		

★このほかに、毎日牛乳(赤の食品)がつきます。

★魚料理は、青が入っている可能性がありますので、注意して食べてください。