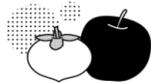


9月 こんだてひょう



●主菜 (しゅさい)  
★副菜 (ふくさい)  
■汁もの

◎主食主菜兼用  
△その他



島野浦中学校

日	曜	パン または ごはん	お か す	黄色の食品	赤色の食品	緑の食品	調味料	エネルギー	脂質(g)	
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
1	水	麦ご飯	●ポークカレー (具) ★フルーツミックス	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 マーガリン	ふた肉 チーズ	にんじん たまねぎ 青豆 みかん もも	りんごピューレ にんにく しょうが カレールー ウスターソース	833	21.5	
								24.4	2.1	
2	木	減量 コッペパン	◎きのこスパゲティ ★フレンチサラダ	パン スパゲティ 油 オリーブオイル さとう	とり肉 ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ しいたけ エリンギ パセリ キャベツ	酒 にんにく 塩 しょうゆ す	716	21.6	
								27.8	3.0	
3	金	白ご飯	●豚肉のソース焼き ■さつま汁	米 さつまいも 油	ふた肉 とり肉 とうふ	にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ ピーマン エリンギ もやし キャベツ	酒 しょうが しょうゆ みりん ウスターソース 塩	740	18.7	
								31.4	2.0	
6	月	白ご飯	●さんまのしょうが煮★そえ野菜 ■のっぺい汁	米 さといも でん粉	さんま 大豆 とうふ 油あげ	キャベツ にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく しいたけ ねぎ	しょうゆ 酒 こしょう	754	23.3	
								30.1	2.1	
7	火	レーズン パン	◎タイピーエン ★野菜のマヨネーズ和え	レーズンパン 春雨 ごま油	ふた肉 かまぼこ うすら卵 ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ キヌサヤ きゅうり コーン れんこん もやし	しょうゆ 酒 塩 マヨネーズ こしょう	833	29.5	
								33.2	4.6	
8	水	白ご飯	●酢鶏 ■マロニースープ	米 さとう でん粉 油 マロニー	とり肉	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン しいたけ キャベツ きくらげ ねぎ	しょうゆ 酒 にんにく トマトケチャップ す しょうゆ 塩 こしょう	767	22.6	
								26.0	2.6	
9	木	コッペパン	●かぼちゃのミートソース煮 ★ごまマヨネーズサラダ	コッペパン じゃがいも さとう ごま	ふたひき肉 大豆 ちくわ	たまねぎ にんじん かぼちゃ 青豆 キャベツ ブロッコリー	トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ 赤ワイン マヨネーズ 塩 こしょう	841	26.6	
								32.3	3.2	
10	金	白ご飯	●大豆のいそ煮 ★きゅうりとわかめの酢の物	米 さとう ごま	大豆 ひじき とりひき肉 厚揚げ 油揚げ わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり もやし しいたけ	しょうゆ 酒 みりん す 塩	785	21.4	
								34.1	2.0	
13	月	白ご飯	●ホイコーロー ■中華スープ	米 春雨 ごま油 でん粉 油	ふた肉 厚揚げ 卵	にんじん たまねぎ チンゲン菜 キャベツ もやし	しょうゆ 酒 しょうが にんにく 甜麺醤 トウバンジャン	744	23.4	
								29.3	1.8	
14	火	コッペパン	●県産まだいのカレーマリネ ■ほうれん草のミラクルスープ	コッペパン でん粉 油 マーガリン さとう 米粉	まだい	たまねぎ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ にんじん ほうれん草	塩 こしょう しょうが にんにく しょうゆ 酒 カレー粉 す	822	29.9	
								39.1	3.4	
15	水	麦ご飯	●マーボー豆腐 ■中華和え	米 麦 さとう でん粉 油 ごま油	とうふ ふたひき肉 大豆 ハム	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ たら きゅうり キャベツ もやし	みそ 酒 にんにく しょうが しょうゆ トウバンジャン す	776	23.4	
								33.0	2.1	
16	木	減量 コッペパン	◎わかめうどん ★野菜サラダ	パン うどん さとう ごま油 ごま	とり肉 かまぼこ ツナ わかめ 油揚げ	にんじん しいたけ ねぎ 大根 きゅうり	しょうゆ 酒 みりん す	733	21.1	
								31.8	4.0	
17	金	白ご飯	●メキシカンライス (具) ■チンゲンサイスープ ★マカロニサラダ	米 油 ごま油 マカロニ	ウインナー 卵	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース チンゲン菜 しいたけ しめじ きゅうり キャベツ	カレー粉 ケチャップ にんにく 酒 ウスターソース 白ワイン マヨネーズ しょうゆ 塩 こしょう	849	28.4	
								27.4	2.6	
20	月	敬老の日								
21	火	黒糖パン	●豚肉のケチャップ炒め ■オニオンスープ	パン 黒糖 じゃがいも 油	ふた肉 卵	にんじん たまねぎ ブロッコリー もやし キャベツ	しょうゆ 酒 塩 こしょう にんにく トマトケチャップ ウスターソース	779	26.8	
								29.9	3.2	
22	水	白ご飯	●県産かんばちの竜田揚げ★そえ野菜 ■八はい汁	米 でん粉 油	かんばち とうふ 油あげ	にんじん ごぼう 小松菜 しいたけ キャベツ	しょうゆ 酒 しょうが みりん	783	20.6	
								36.4	2.8	
23	木	秋分の日								
24	金	麦ご飯	●鶏肉と野菜のしょうが炒め ■ワンタンスープ	米 麦 でん粉 油 ワンタン	とり肉 ふた肉	キャベツ たまねぎ にんじん もやし しいたけ ほうれん草 たら	しょうが しょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん	753	20.1	
								35.8	2.3	
27	月	白ご飯	●高野豆腐の卵とし ★千切大根の酢の物	米 さとう 油 ごま	とり肉 卵 高野豆腐	たまねぎ にんじん 系こんにゃく しいたけ 青豆 きゅうり コーン 千切大根	しょうゆ みりん 酒 塩 す	789	20.2	
								33.9	2.0	
28	火	揚げパン	■肉団子スープ ★フルーツクラッシュ	パン さとうアーモンド ごま油 春雨 でん粉 ぶどうゼリー	とりひき肉 きな粉 卵	たまねぎ にんじん チンゲン菜 ねぎ しいたけ もも みかん りんご	酒 しょうが 塩 こしょう しょうゆ	830	28.1	
								32.2	3.1	
29	水	キムタク チャーハン	■わかめスープ ★三色ナムル	米 さとう ごま ごま油	ふた肉 とうふ わかめ	にんじん ほうれん草 もやし たまねぎ 青豆 えのきだけ キムチ 山川さざみ漬け きくらげ	しょうゆ みりん 酒 塩 す こしょう トウバンジャン	810	30.9	
								23.8	2.8	
30	木	減量 コッペパン	◎ちゃんぽん ★卵サラダ	パン 中華めん ごま油 マヨネーズ 油	ふた肉 いか かまぼこ ちくわ 卵	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー もやし ねぎ	しょうが にんにく しょうゆ 塩 こしょう す マヨネーズ	783	32.8	
								30.4	4.1	

※ 牛乳 (200ml) は、毎日つきます (赤色の食品です) ※ 物資の都合や価格の変動などで献立が変更になる場合があります。ご了承ください。