



9月の献立予定表

平成25年 9月
三春中学校

| 日 | 曜 日 | 献立名 | 赤の食品 血や肉になる | 黄色の食品 働く力になる | 緑の食品 体の調子を整える | 栄養価 | 検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137 |
|----|--------|--|--|---|---|--|-----------------------------------|
| 2 | 月 | ごはん 牛乳 鶏肉のみそガーリック焼き 大根の炒めもの 小松菜の味噌汁 | 鶏もも肉 味噌 ベーコン 油揚げ 牛乳 | ごはん三温糖 ジャがいも 油 | にんじん こまつな にんにく だいこん えのきたけ | エネルギー 818 Kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.8 g | ND |
| 3 | 火 | スイーツポテトサンド 牛乳 パリパリサラダ 白玉団子スープ アップルシャーベット | かまぼこ 豚もも肉 たまご 牛乳 | パン さつまいも 三温糖 白玉粉 油 バター ワンタン皮 | にんじん チンゲンツァイ レタス きゅうり しょうが 白菜 ねぎ | エネルギー 788 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 3.3 g | |
| 4 | 水 | ごはん 牛乳 松風焼き なすと枝豆の香り煮 野菜汁 | 鶏ひき肉 油揚げ さつま揚げ 味噌 豆腐 牛乳 | ごはん かたくり粉 三温糖 じゃがいも 油 パン粉 | にんじん しょうが なす ねぎ えだまめ だいこん はくさい | エネルギー 834 Kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.4 g | ND |
| 5 | 木 | 三色そばろごはん 牛乳 きやべつ胡麻和え さつま汁 果物(オレンジ) | 鶏ひき肉 たまご 豚バラ肉 味噌 牛乳 | ごはん三温糖 ジャがいも 油 ねりごま | にんじん しその実 しょうが ねぎ キャベツ ごぼう だいこん オレンジ | エネルギー 827 Kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.6 g | |
| 6 | 金 | (支部駅伝大会に伴う)お弁当の日 | | | | | |
| 9 | 月 | ごはん 牛乳 ポークステーキ じゃが芋のソテー 野菜の味噌汁 | 豚肩ロース ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳 | ごはん ジャがいも 三温糖 油 | にんじん ビーマン 玉葱 りんご レモン キャベツ | エネルギー 850 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.4 g | |
| 10 | 火 | ごはん 牛乳 かわり納豆 じゃが芋の味噌そばろ 青梗菜スープ | かまぼこ かつお節 納豆 豚ひき肉 味噌 鶏もも肉 チーズ 牛乳 | ごはん 三温糖 ジャがいも 油 白ごま | にんじん のぎな 青梗菜 パセリ ごぼう だいこん しょうが | エネルギー 859 Kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 26 g 食塩相当量 2.4 g | ND |
| 11 | 水 | カレーけんちんうどん 牛乳 チキンスペアリブ ラタトゥイユ | 豚もも肉 鶏手羽肉 牛乳 油揚げ | ソフトメン ジャがいも 油 オリーブ油 | にんじん ビーマン パプリカ なす トマト ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく ズッキーニ | エネルギー 810 Kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 4.4 g | |
| 12 | 木 | ハヤシライス 牛乳 野菜スープ 手作りぶどうゼリー | 牛バラ肉 ベーコン 牛乳 粉チーズ | ごはん 薄力粉 上白糖 さつまいも 油 バター | にんじん パセリ にんにく トマト しょうが 玉ねぎ ごぼう キャベツ ぶどう | エネルギー 890 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 2.5 g | |
| 13 | 金 | ごはん 牛乳 さんまの香り焼き 切干し大根の炒めもの にら卵汁 | さんま さつま揚げ 味噌 油揚げ 牛乳 | ごはん ジャがいも 三温糖 ごま油 白胡麻 | にんじん にら しょうが にんにく はくさい 切干し大根 | エネルギー 840 Kcal たんぱく質 30 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.5 g | |
| 17 | 火 | 野菜ピザトースト 牛乳 洋風おでん フルーツヨーグルト | ベーコン 鶏もも肉 チーズ 牛乳 ヨーグルト | パン ジャがいも 三温糖 オリーブ油 | にんじん ビーマン パセリ 玉葱 マッシュルーム にんにく だいこん キャベツ みかん缶 もも缶 バイン缶 | エネルギー 812 Kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 3.5 g | ND |
| 18 | 水 | ごはん 牛乳 ポークピカタ イカときやべつの炒めもの にらともやしの味噌汁 | 豚肩ロース いか 油揚げ 味噌 粉チーズ 牛乳 | ごはん 薄力粉 ジャがいも 油 かたくり粉 | パセリ にんじん にら キャベツ ねぎ しょうが もやし | エネルギー 820 Kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2 g | |
| 19 | 木 | さつまいもごはん 牛乳 鶏の風味揚げ ポパイサラダ 豆腐と野菜の胡麻汁 | 鶏もも肉 味噌 豆腐 牛乳 | ごはん 三温糖 油 白胡麻 さつまいも 練り胡麻 ごま油 かたくり粉 さといも | にんじん ほうれん草 もやし コーン こまつな にんにく だいこん | エネルギー 825 Kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 24 g 食塩相当量 2.7 g | |
| 20 | 金 | ごはん 牛乳 さばの味噌煮 炒り豆腐 わかめ汁 | さば 味噌 鶏ひき肉 牛乳 豆腐 たまご 油揚げ | ごはん 三温糖 ジャがいも ごま油 | にんじん しょうが ねぎ 干し椎茸 えのきたけ | エネルギー 850 Kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.2 g | |
| 24 | 火 | 栗ときのこの秋ごはん 牛乳 ポークソースマリネ 野菜けんちん 果物(ぶどう) | 豚ロース肉 油揚げ 豆腐 鶏もも肉 牛乳 | ごはん 三温糖 栗 油 かたくり粉 | にんじん しめじ ごぼう 玉葱 だいこん 干し椎茸 ねぎ パセリ しょうが ぶどう | エネルギー 813 Kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.5 g | ND |
| 25 | 水 | しっぽううどん *1, 2年生は新人戦により欠食 牛乳 コーンサラダ パンプキンパイ | 豚もも肉 かまぼこ 油揚げ えび たまご 牛乳 | ソフト麺 三温糖 油 オリーブ油 | にんじん 玉葱 だいこん ごぼう かぼちゃ コーン 枝豆 | エネルギー 881 Kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.9 g | |
| 26 | 木 | ごはん 牛乳 *1, 2年生は新人戦により欠食 なすのミートソースグラタン さつま芋のソテー きやべつとわかめの味噌汁 | 牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン 牛乳 油揚げ 味噌 チーズ | ごはん 薄力粉 バター 油 さつまいも かたくり粉 | にんじん トマト 玉葱 ビーマン にんにく なす キャベツ | エネルギー 878 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 4.2 g | |
| 27 | 金 | ごはん 牛乳 *1, 2年生は新人戦予備日により欠食 鮭の野菜チーズ焼き やわらかきんぴら きのこ汁 | 鮭 味噌 豚バラ肉 油揚げ チーズ 牛乳 | ごはん 三温糖 ジャがいも ごま油 かたくり粉 | にんじん 玉葱 しめじ ごぼう 干し椎茸 えのきたけ はくさい | エネルギー 804 Kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.6 g | |
| 30 | 月 | カレーライス 牛乳 ブロッコリーサラダ 果物(オレンジ) | 豚もも肉 チーズ 牛乳 | ごはん 三温糖 ねりごま ごま油 ジャがいも 白ごま さつまいも マヨネーズ | にんじん かぼちゃ にんにく 玉葱 ブロッコリー オレンジ | エネルギー 837 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.7 g | |