






9月の献立予定表

平成27年 9月
三春町立三春中学校

日 曜	献 立 名	赤の食品 体の材料になる	黄色の食品 体のエネルギーとなる	緑の食品 体の調子を整える	栄 養 価	検査結果 (kg/Bq)セシウム Δ134・137
1 火	中華どんぶり 牛乳 たまごスープ 手作り杏仁豆腐	牛乳 豚ばら肉 いか えび うずら卵 鶏もも肉 わかめ 卵 練乳 ゼラチン	ごはん ごま油 三温糖 かたくり粉 じゃが芋 上白糖	にんじん 白菜 青梗菜 きくらげ 生姜 ねぎ バイン缶詰 蜜柑缶詰	エネルギー 860 Kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.8 g	ND
2 水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ジャーマンポテト どさんこ汁	牛乳 豚かたロース ベーコン 豚ばら肉 味噌	ごはん じゃが芋 オリーブ油 バター	生姜 玉ねぎ にんにく パセリ コーン キャベツ もやし にら にんじん	エネルギー 842 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.3 g	
3 木	(田村支部駅伝大会に伴う) お弁当の日					
4 金	ごはん 牛乳 アジのフライ ひじきの炒めもの 五目汁 ぶどう	牛乳 あじ 卵 ひじき 油揚げ さつまあげ 鶏もも肉 味噌	ごはん 薄力粉 パン粉 大豆油 しらたき サラダ油 三温糖	にんじん えだめめ ごぼう だいこん 小松菜 ねぎ 生姜 ぶどう	エネルギー 802 Kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g	ND
7 月	ごはん 牛乳 鶏肉のみそガーリック焼き ごぼうとベーコンのきんぴら 野菜汁	牛乳 鶏もも肉 味噌 ベーコン さつまあげ	ごはん 三温糖 ごま油 サラダ油 じゃが芋 かたくり粉	にんにく ごぼう コーン だいこん にんじん 白菜	エネルギー 805 Kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.7 g	
8 火	焼き肉どんぶり 牛乳 とりさつまいも 野菜けんちん	牛乳 豚かたロース かまぼこ 鶏ひき肉 油揚げ 木綿豆腐	ごはん しらたき 三温糖 サラダ油 さつまいも こんにゃく かたくり粉	玉ねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ 干し椎茸 生姜	エネルギー 805 Kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.8 g	
9 水	ごはん 牛乳 なすのミートソースグラタン きゃべつのペペロンチーノ なめこ汁	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 チーズ ベーコン 油揚げ 味噌	ごはん サラダ油 バター 薄力粉 オリーブ油 じゃが芋	たまねぎ にんにく なす きゃべつ ピーマン とうがらし なめこ 小松菜	エネルギー 808 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.5 g	
10 木	スイートポテトサンド 牛乳 ラタトゥイユ コーンポタージュ オレンジ	牛乳 パルメザンチーズ	食パン さつまいも バター 三温糖 オリーブ油 薄力粉	なす にんじん ピーマン ねぎ 椎茸 オレンジ にんにく トマト コーン 玉ねぎ パセリ	エネルギー 833 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 3.2 g	
11 金	ごはん 牛乳 エビチリソース きのこのチャブチエ 味噌ワントン汁	牛乳 えび 牛ばら肉 豚もも肉 味噌	ごはん 三温糖 ごま油 かたくり粉 はるさめ 白ごま ワンタンの皮	にんにく 生姜 にんじん もやし 青梗菜 にら しめじ 舞茸 干し椎茸 きゃべつ ねぎ	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.0 g	
14 月	ごはん 牛乳 豚肉ときゅうりの辛いいため ポパイサラダ じゃが芋と青梗菜のスープ	牛乳 豚ひれ肉 豚かたロース ベーコン	ごはん かたくり粉 大豆油 ごま油 サラダ油 三温糖 白ごま じゃが芋	生姜 きゅうり ピーマン ねぎ もやし ほうれん草 コーン 青梗菜	エネルギー 760 Kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.5 g	
15 火	カレーライス 牛乳 レモンドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 チーズ 豚もも肉 わかめ えび かまぼこ ヨーグルト	ごはん じゃが芋 サラダ油 オリーブ油	にんじん 玉ねぎ にんにく きゃべつ レモン	エネルギー 839 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 3.2 g	
16 水	ごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 炒り豆腐 小松菜の味噌汁	牛乳 牛ばら肉 木綿豆腐 鶏ひき肉 卵 油揚げ 味噌	ごはん 三温糖 ごま油 じゃが芋	ごぼう 生姜 にんじん ねぎ 干し椎茸 小松菜 えのきたけ	エネルギー 855 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.4 g	
17 木	ジャージャー麺 牛乳 ベーコンポテトサラダ にらとレタスのスープ	牛乳 豚ひき肉 ベーコン 鶏ひき肉	ソフトめん 三温糖 かたくり粉 じゃが芋 オリーブ油 ごま油	玉ねぎ 生姜 にんにく パセリ レタス にんじん にら ねぎ	エネルギー 854 Kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 4.0 g	
18 金	ごはん 牛乳 鮭のみそチーズ焼き 切り干し大根のいためもの さつま汁	牛乳 鮭 味噌 チーズ 油揚げ さつまあげ 豚ばら肉	ごはん 三温糖 サラダ油 さつまいも	切り干し大根 にんじん ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 803 Kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.6 g	
24 木	野菜ピザトースト 牛乳 バリバリサラダ 白玉団子スープ ぶどう	牛乳 ベーコン チーズ かまぼこ 鶏もも肉 卵	食パン ワンタンの皮 大豆油 オリーブ油 三温糖	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン ねぎ にんにく レタス きゅうり 生姜 はくさい にんじん 青梗菜 ぶどう	エネルギー 823 Kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 3.7 g	
25 金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 なすと青梗菜の炒めもの わかめ汁 オレンジ	牛乳 さば 味噌 牛ばら肉 油揚げ わかめ	ごはん 三温糖 大豆油 サラダ油 かたくり粉 じゃが芋	生姜 なす 青梗菜 にんにく えのきたけ オレンジ	エネルギー 827 Kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.7 g	
28 月	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース さつま芋のきんぴら 野菜の味噌汁	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 油揚げ 味噌	ごはん かたくり粉 大豆油 サラダ油 三温糖 さつまいも	ねぎ にんじん ピーマン きゃべつ 玉ねぎ	エネルギー 869 Kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.5 g	
29 火	五目ごはん 牛乳 里芋のおでん きゃべつのごま和え 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 味噌 卵 さつまあげ 木綿豆腐 わかめ	ごはん 三温糖 サラダ油 さといも ねりごま じゃが芋	にんじん しめじ 干し椎茸 きゃべつ さやいんげん みつば	エネルギー 869 Kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.5 g	
30 水	ごはん 牛乳 スコッチエッグ ポテトサラダ にらともやしの味噌汁	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 卵 ロースハム 油揚げ 味噌	ごはん パン粉 三温糖 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ にんにく にんじん きゅうり にら もやし えのきたけ	エネルギー 864 Kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 2.6 g	