




# 9月予定献立表

今月の目標  
規則正しい食事をしよう!

令和元年度 下諏訪中学校

日	曜日	献立		体の組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		栄養成分		
		主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・その他	たんぱく質	脂質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質	エネルギー
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	エネルギー
2	月	ごはん	☆	ビビンバの具 キャベツのナムル 春雨スープ	豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 もやし キャベツ きゅうり きくらげ 干し椎茸 長ねぎ	米 麦 砂糖 春雨	ごま油 ごま油 ごま	812	19.2
3	火	コッパン	☆	豆腐入りミートローフ コールスローサラダ ABCスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ 白菜 レモン果汁	パン パン粉 マカロニ	オリーブ油	812	28.9
4	水	ゆかり ごはん	☆	鮭のレモン揚げ ほうれん草とツナのごま和え じゃがいものみそ汁	鮭 ツナ 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	レモン果汁 もやし キャベツ たまねぎ 長ねぎ	米 麦 でんぷん じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま	790	23.1
5	木	ソフト麺	☆	なすのミートソース 大根サラダ コンコンスコーン	豚肉 ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 干し椎茸 えのき なす 大根 きゅうり コーン	麵 小麦粉 砂糖	ごめ油 マーガリン	875	26.7
6	金	ごはん	☆	油淋鶏 海藻サラダ ニラと豆腐のスープ	鶏肉 豆腐	わかめ 牛乳	ニラ にんじん	たまねぎ 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン果汁 えのき	米 麦 でんぷん 砂糖	ごめ油 ごま油	814	19.9
9	月	ごはん	☆	回鍋肉 キムチ和え きのこのスープ くだもの	豚肉 鶏肉	牛乳	ピーマン にんじん	キャベツ 大根 きゅうり キムチ 干し椎茸 えのき しめじ 白菜 菜物	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	ごめ油 ごま油	766	13.9
10	火	米粉パン	☆	ラザニア 蚕のサラダ 豆乳スープ	豚肉 ベーコン 豆乳	チーズ 牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	たまねぎ えのき 干し椎茸 しめじ キャベツ コーン 白菜 たまねぎ	米粉パン しょうまいの皮 小麦粉 砂糖	ごめ油 バター	865	31.0
11	水	ごはん	☆	いかと厚揚げのチリソース 切干ナムル スーミータン	いか 厚揚げ ツナ 卵	牛乳	にんじん	長ねぎ 切干大根 きゅうり たまねぎ 長ねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖	ごめ油 ラー油 ごま	789	22.0
12	木	ソフト うどん	☆	五目うどん汁 さつまいもと大豆の甘辛揚げ キャベツの磯香和え	鶏肉 大豆 かまぼこ かつお節 ちりめんじゃこ	のり 牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ えのき 長ねぎ もやし キャベツ	麵 でんぷん さつまいも 砂糖	ごめ油	799	15.4
13	金	ごはん	☆	魚の西京焼き からし和え 里芋汁 お月見団子	魚 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ ごぼう 白菜	米 麦 里芋 白玉団子 砂糖	ごめ油	779	14.2
17	火	五目 揚げパン	☆	チキンサラダ ミネストローネ くだもの	鶏肉 ベーコン 大豆	脱脂粉乳 牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ セロリ 菜物	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	ごめ油 オリーブ 油	844	30.3
18	水	ごはん	☆	五目卵焼き 切干ごまネーズ かみなり汁	卵 ツナ 豆腐	ひじき のり 牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	干し椎茸 切干大根 きゅうり キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん	バター ごま ごめ油	754	25.3
19	木	ソフト ラーメン	☆	ごまみそ担々麺汁 じゃがバター わかめサラダ	豚肉 かまぼこ	わかめ 牛乳	青梗菜 にんじん	しょうが にんにく コーン もやし キャベツ きゅうり	麵 砂糖 じゃがいも	ごめ油 ごま バター	741	23.3
20	金	ごはん	☆	ししゃものカレー揚げ ゆかり和え 肉じゃが	ししゃも 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ 干し椎茸	米 麦 小麦粉 じゃがいも	ごめ油 ごま	819	22.9
24	火	コッパン	☆	魚のキャロット焼き れんこんサラダ コーンポタージュ	魚	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ れんこん きゅうり たまねぎ コーン	パン 小麦粉 砂糖	バター ごめ油 バター	813	27.8
25	水	ごはん	☆	レバーの彩り揚げ かみかみサラダ 青梗菜のスープ	鶏レバー 鶏肉 豚肉 さきいか	牛乳	ピーマン にんじん さやいんげ ん 青梗菜	しょうが にんにく ごぼう 白菜 たまねぎ	米 麦 でんぷん じゃがいも 砂糖	ごめ油 バター ごめ油	763	16.7
26	木	ソフト うどん	☆	肉うどん汁 大学芋 ひじきときゅうりのサラダ	豚肉 ツナ	ひじき 牛乳	にんじん	たまねぎ 長ねぎ 干し椎茸 きゅうり キャベツ	麵 砂糖 でんぷん さつまいも	ごめ油 ごま	807	19.3
27	金	<b>なぎがま祭</b>				<b>お弁当を 持ってきてましょう!</b> 						
28	土	<b>なぎがま祭</b>										

材料等の都合により、献立の内容は変わることがありますのでご了承願います。

今月の栄養価平均 (カッコ内は基準値)

- エネルギー 779kcal (830)
- たんぱく質 31.1g (30)
- 脂質エネルギー比 26% (25~30)
- 食塩 3.0g (2.5)