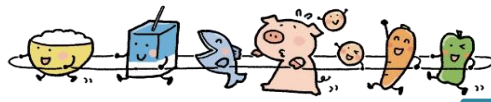


9月の予定献立表



四街道市立四街道西中学校

今月の目標

食後の休養をとろう

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料名					エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
				(赤)血や肉になる		(緑)体の調子を整える		(黄)熱や力になる		
				たんぱく質	カルシウム ミネラル	カロテン	ビタミンC	炭水化物		脂質
2	金	夏野菜のドライカレー じゃがいものハニーサラダ フローズンバナナヨーグルト	○	豚肉 鶏肉 ハム 牛肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん パプリカ	玉ねぎ コーン レンズ豆 枝豆 キャベツ なす ズッキーニ	米 麦 じゃがいも はちみつ	バター サラダ油 大豆油	851 kcal 30.2 g 25.7 g 2.3 g
5	月	ごはん かじきのノルウェー風 生揚げの肉みそ煮 むらさき和え グレープフルーツ	○	かじき 豚肉 大豆 生揚げ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ たけのこ きゅうり 枝豆 キャベツ グレープフルーツ	米 でん粉 砂糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油	814 kcal 37.5 g 23.3 g 2.6 g
6	火	フレンチトースト ミネストローネ ひじきとチーズのサラダ オレンジ	○	卵 ハム ウィンナー	牛乳 スキムミルク ひじき チーズ	にんじん トマト いんげん	玉ねぎ レンズ豆 キャベツ セロリ きゅうり オレンジ	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	バター サラダ油	827 kcal 29.9 g 30.1 g 3.7 g
7	水	9月10日は十五夜！〈お月見献立〉 さといもごはん お月見メンチ たぬき汁 ポパイサラダ 月見だんご	○	うずらたまご 豚肉 鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 大豆	牛乳 スキムミルク のり	にんじん 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ 大根 ごぼう きゅうり ねぎ えのきだけ	米 パン粉 砂糖 里いも 小麦粉	サラダ油 大豆油 ごま油 ごま	840 kcal 32.1 g 25.7 g 2.9 g
12	月	ごはん いかの南蛮漬け チンジャオロースー ぎょうざスープ バナナ	○	豚肉 いか 卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく しょうが バナナ	米 でん粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉	ごま油 大豆油	801 kcal 31.8 g 20.5 g 3.0 g
13	火	ごはん 魚と野菜のハンバーグ 八宝みそ汁 ブロッコリーごま和え ヨーグルト	○	鶏肉 豚肉 いわし かんばち 卵 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ れんこん ごぼう 大根 ねぎ 枝豆	米 砂糖 さつまいも でん粉 パン粉	ごま	801 kcal 36.1 g 18.1 g 2.8 g
14	水	ジャージャーめん 春巻き 枝豆 フルーツ白玉	○	豚肉 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし たけのこ きゅうり ねぎ 桃 枝豆 みかん バナナ パイン	中華麺 小麦粉 砂糖 でん粉 白玉もち	ごま油 大豆油	839 kcal 31.8 g 24.9 g 4.3 g
15	木	ごはん てづくりふりかけ ぎせい豆腐 スタミナみそ汁 カレーきんぴら	○	鶏肉 豆腐 卵 豚肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳 しらす干し 青のり ひじき	にんじん 小松菜 青ねぎ	玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 もやし ごぼう にんにく 枝豆 しょうが	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま油	782 kcal 34.9 g 24.4 g 3.4 g
16	金	〈食育の日〉 ♪食べ物で旅行気分♪～鹿児島県～ 鶏飯(けいはん) レバーと野菜の南蛮和え マンゴープリン	○	鶏肉 豚レバー 卵	牛乳 スキムミルク のり	にんじん 小松菜 青ねぎ いんげん	干し椎茸 にんにく しょうが ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	ごま 大豆油 生クリーム	836 kcal 34.0 g 21.3 g 3.0 g
20	火	ガーリックトースト 米粉のクリームシチュー 小松菜のカルちゃんサラダ アセロラゼリー	○	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん 小松菜 ブロッコリー 赤ピーマン	玉ねぎ コーン キャベツ にんにく	パン じゃがいも 米粉	バター サラダ油	867 kcal 31.6 g 34.4 g 3.2 g
21	水	ごはん さばのレモンペッパー焼き 韓国風肉じゃが ナムル 梨	○	さば 豚肉 ハム	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜 いんげん	玉ねぎ ねぎ もやし にんにく 梨	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	ごま油	877 kcal 29.1 g 31.1 g 2.8 g
22	木	タコライス もずくと卵のみそ汁 ココアくず餅	○	豚肉 豆腐 卵 大豆	牛乳 チーズ もずく	にんじん 小松菜 ピーマン トマト	玉ねぎ ひよこ豆 レタス ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 小麦粉	サラダ油 大豆油	787 kcal 36.2 g 20.5 g 2.7 g
26	月	ごはん マーボードーフ バンサンスー タピオカミルクティープリン	○	豚肉 豆腐 鶏肉 卵 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん にら	ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし きゅうり しょうが にんにく	米 でん粉 春雨 タピオカ	ごま油 生クリーム	836 kcal 35.1 g 25.0 g 2.8 g
27	火	パエリア風カレーピラフ なすのミートグラタン ブロッコリーの彩りサラダ 飲むヨーグルト	○	えび いか あさり たこ 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト パセリ ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ コーン にんにく なす	米 麦 マカロニ 砂糖	バター オリーブ油	822 kcal 34.1 g 31.6 g 3.3 g
28	水	豚しゃぶ冷やしうどん チーズロールの磯辺揚げ じゃこポテト ナタデココボンチ	○	豚肉 卵 ちくわ	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり	トマト にんじん オクラ	ねぎ きゅうり レタス 甘夏 桃 パイン バナナ	うどん 砂糖 じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ サラダ油 大豆油	853 kcal 29.6 g 25.9 g 3.8 g
29	木	体育祭応援献立 セルフ・ソースカツ丼 (ソースしみみカツ・キャベツ) にら玉汁 冷凍みかん	○	豚肉 卵 大豆 豆腐 沖アミなると	牛乳	にんじん にら パセリ	キャベツ ねぎ みかん	米 麦 パン粉 小麦粉 でん粉	大豆油	823 kcal 36.3 g 20.8 g 2.5 g
30	金	鶏からごはん 炒め野菜のみそスープ ひじきの7品目サラダ グレープゼリー	○	鶏肉 豚肉 ベーコン 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	もやし れんこん ねぎ きゅうり 枝豆 コーン	米 砂糖 麦	大豆油 ごま ごま油	803 kcal 29.2 g 24.5 g 3.6 g

※材料調達の都合等により献立が変更になる場合があります。

	当月平均値	摂取基準
エネルギー(kcal)	832kcal	830kcal
蛋白質エネルギー比	15.8%	13~20%
脂肪エネルギー比	27.2%	20~30%
塩分相当量(g)	3.1g	2.5g未満

《主な食材の産地》

産地については、市場での調達が納入日当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引実績を考慮しての予定です。また、出荷制限や出荷禁止となったものについては、市場に出回りません。

