

| 🔊📺👷🔊📺👷🔊📺👷🔊📺👷🔊📺👷🔊📺👷 <div>9月予定献立表</div> |                                                           |                                  |                                                                       |                                                                       | E：エネルギー<br>Kcal<br>P：たんぱく質<br>g<br>F：脂質<br>g<br>Na：食塩相当量<br>Ca：カルシウム<br>mg |  |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--|
| 中学校                                   | こんだて名<br>★牛乳(200cc)は毎日つきます                                | 赤の食品(からだを作るもとになる食品)              | 黄の食品(熱や力のもとになる食品)                                                     | 緑の食品(からだの調子をととのえる食品)                                                  |                                                                            |  |
| 1日<br>月                               | もち麦ごはん<br>チキンカレー<br>ブロッコリーサラダ<br>加賀しずくゼリー                 | とり肉　チーズ                          | 志賀町産コシヒカリ　もち麦<br>じゃがいも　油<br>さとう　油<br>なしゼリー                            | しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん<br>ブロッコリー　キャベツ　にんじん　とうもろこし                        | E 860<br>P 28<br>F 21.7<br>Na 3.3<br>Ca 328                                |  |
| 2日<br>火                               | ごはん　のりふりかけ<br>鮭の南蛮漬け<br>小松菜のお浸し<br>おつゆ麩のみそ汁               | さけ<br>ロースハム【乳・卵】<br>油あげ　みそ       | 志賀町産コシヒカリ<br>さとう　油　米粉　片栗粉<br>さとう<br>ふ                                 | たまねぎ　にんじん<br>もやし　こまつな<br>たまねぎ　にんじん　えのきだけ　ねぎ                           | E 811<br>P 31.2<br>F 28.4<br>Na 2.9<br>Ca 346                              |  |
| 3日<br>水                               | わかめごはん<br>たまご焼き<br>青梗菜のごま和え<br>豚汁<br>梨                    | わかめ<br>たまご<br>ぶた肉<br>ぶた肉         | 志賀町産コシヒカリ<br>さとう　でん粉<br>さとう　すりごま　いりごま<br>じゃがいも                        | チンゲンサイ　もやし　にんじん<br>たまねぎ　えのきだけ　にんじん　ごぼう　こんにゃく　ねぎ<br>なし                 | E 752<br>P 26.3<br>F 22.2<br>Na 2.8<br>Ca 335                              |  |
| 4日<br>木                               | ごはん<br>豚肉のハニーマスタート焼き<br>海藻サラダ<br>里芋のみそ汁                   | のり<br>ぶた肉<br>海そうミックス<br>とり肉　みそ   | 志賀町産コシヒカリ<br>はちみつ<br>さとう　ごま油　いりごま                                     | キャベツ　きゅうり　もやし　とうもろこし<br>さといも　こんにゃく　たまねぎ　にんじん　ねぎ                       | E 783<br>P 30.7<br>F 25.6<br>Na 2.9<br>Ca 287                              |  |
| 5日<br>金                               | ごはん<br>白身魚のチリソースがけ<br>パンパンジーサラダ<br>かもうりと肉団子のスープ           | ほき<br>ささみ<br>とり肉                 | 志賀町産コシヒカリ<br>油　さとう<br>さとう　ごま油　すりごま<br>パン粉                             | ねぎ　しょうが　にんにく<br>キャベツ　きゅうり　もやし　にんじん　しょうが<br>にんじん　しいたけ　たまねぎ　とうがん　ねぎ     | E 756<br>P 30.4<br>F 18.7<br>Na 2.6<br>Ca 465                              |  |
| 8日<br>月                               | ごはん　のり<br>しゅうまい（2こ）<br>金糸瓜の酢の物<br>青梗菜の中華スープ               | のり<br>ぶた肉<br>油あげ<br>あつあげ         | 志賀町産コシヒカリ<br>さとう　パン粉　小麦粉<br>さとう　パン粉　でん粉<br>油　さとう　ごま油                  | たまねぎ　しょうが<br>ぎんしゅうり　きゅうり　にんじん<br>たまねぎ　にんじん　たけのこ　チンゲンサイ　ねぎ　にんにく        | E 735<br>P 24.1<br>F 19.5<br>Na 2.2<br>Ca 395                              |  |
| 9日<br>火                               | ごはん<br>ふくらぎの漬焼き<br>干草あえ<br>大根のすまし汁                        | ふくらぎ<br>ロースハム【乳・卵】　油あげ           | 志賀町産コシヒカリ<br>スパゲッティ　さとう　ごま油                                           | きゅうり　にんじん　ほうれんそう<br>だいこん　しいたけ　ごぼう　にんじん　ねぎ                             | E 762<br>P 30.7<br>F 23.4<br>Na 2.8<br>Ca 286                              |  |
| 10日<br>水                              | 肉みそどん（もち麦ごはん）<br>肉みそ<br>野菜ナムル<br>コーンと卵のスープ<br>巨峰（2こ）      | 牛肉　ぶた肉　大豆　赤みそ<br><br>たまご         | 志賀町産コシヒカリ　もち麦<br>さとう　ごま油<br>さとう<br>かたくり粉                              | たまねぎ　にんにく<br>ほうれんそう　にんじん　もやし　しめじ<br>とうもろこし　たけのこ　たまねぎ　ねぎ<br>きよほう       | E 815<br>P 31.3<br>F 23.9<br>Na 2.9<br>Ca 301                              |  |
| 11日<br>木                              | ひじきごはん<br>ちくわの磯辺揚げ<br>ごまよごし<br>じゃがいものみそ汁<br>お米のムース        | ひじき　油あげ<br>ちくわ　青のり<br><br>わかめ　みそ | 志賀町産コシヒカリ　さとう<br>小麦粉　こめこ　大豆油<br>さとう　ねりごま　すりごま<br>じゃがいも<br>お米のムース【乳・卵】 | にんじん　えだまめ<br><br>ほうれんそう　キャベツ　もやし　にんじん<br>たまねぎ　しめじ　ねぎ                  | E 763<br>P 23.2<br>F 22.1<br>Na 3.0<br>Ca 388                              |  |
| 12日<br>金                              | 食パン　りんごジャム<br>なすのミートソース焼き<br>かぼちゃサラダ<br>ブロッコリーのスープ        | ぶた肉　牛肉　チーズ<br>ロースハム【乳・卵】         | 食パン【乳】　りんごジャム<br>マカロニ　こめこ　オリーブ油　さとう<br>さとう　エッグケアマヨネーズ　ねりごま            | なす　たまねぎ　マッシュルーム　にんにく<br>かぼちゃ　たまねぎ　えだまめ<br>ブロッコリー　キャベツ　にんじん　とうもろこし　しめじ | E 760<br>P 31.1<br>F 32.7<br>Na 4.3<br>Ca 396                              |  |
| 16日<br>火                              | ごはん<br>鶏肉のから揚げ（小1こ中2こ）<br>ポテトサラダ<br>かきたま汁                 | とり肉<br>ロースハム【乳・卵】<br>もめんどうふ　たまご  | 志賀町産コシヒカリ<br>こめこ　かたくり粉　大豆油<br>じゃがいも　エッグケアマヨネーズ<br>かたくり粉               | しょうが<br>にんじん　きゅうり<br>たまねぎ　ねぎ　ほうれんそう                                   | E 840<br>P 34.0<br>F 30.3<br>Na 2.4<br>Ca 308                              |  |
| 17日<br>水                              | ごはん<br>とびうおのフライ<br>小松菜のサラダ<br>大豆とトマトのスープ                  | とびうお<br>かまぼこ<br>大豆　ベーコン【乳・卵】     | 志賀町産コシヒカリ<br>パン粉　小麦粉　大豆油<br>さとう　サラダ油<br>じゃがいも　サラダ油                    | こまつな　もやし　にんじん<br>にんじん　たまねぎ　セロリ　にんにく　トマト水煮                             | E 777<br>P 25.9<br>F 22.9<br>Na 2.9<br>Ca 311                              |  |
| 18日<br>木                              | ハヤシライス<br><br>えだまめサラダ<br>オレンジ                             | ぶた肉<br>ささみ                       | 志賀町産コシヒカリ　もち麦<br>じゃがいも　サラダ油　さとう　ハヤシルウ<br>さとう　ごま油　いりごま                 | しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん　マッシュルーム<br>えだまめ　キャベツ　もやし　とうもろこし<br>オレンジ           | E 862<br>P 29.1<br>F 23.1<br>Na 4.2<br>Ca 282                              |  |
| 19日<br>金                              | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>ひじきと大豆の炒め煮<br>鶏肉と野菜のみそ汁<br>おはぎ          | ぶた肉<br>ひじき　大豆　ちくわ<br>とり肉　油あげ　みそ  | 志賀町産コシヒカリ<br>さとう　かたくり粉<br>サラダ油　さとう<br><br>粒あん　もち米　さとう                 | しょうが<br>こんにゃく　いんげん<br>ほうれんそう　たまねぎ　にんじん　ねぎ                             | E 874<br>P 33.9<br>F 27.0<br>Na 2.7<br>Ca 319                              |  |
| 22日<br>月                              | ごはん<br>酢豚<br>野菜とツナの中華和え<br>豆腐とわかめのスープ                     | ぶた肉<br>ツナ<br>とうふ　わかめ             | 志賀町産コシヒカリ<br>かたくり粉　大豆油　ごま油　さとう<br>さとう　ごま油                             | にんじん　ピーマン　たまねぎ　たけのこ<br>キャベツ　もやし　とうもろこし<br>たまねぎ　たけのこ　えのきだけ　ねぎ          | E 795<br>P 32.1<br>F 23.6<br>Na 2.7<br>Ca 317                              |  |
| 24日<br>水                              | ごはん<br>さんまみぞれ煮<br>小松菜と切干大根のお浸し<br>韓国風肉じゃが                 | さんま<br>油あげ<br>ぶた肉　あつあげ　赤みそ       | 志賀町産コシヒカリ<br>さとう　かたくり粉<br>さとう<br>じゃがいも　サラダ油　さとう　すりごま　ごま油              | だいこん<br>こまつな　切干大根　にんじん<br>たまねぎ　にんじん　ねぎ　にんにく                           | E 830<br>P 30.7<br>F 26.4<br>Na 2.3<br>Ca 516                              |  |
| 25日<br>木                              | ごはん<br>デミグラスハンバーグ<br>キャベツのマヨサラダ<br>野菜とマカロニのスープ            | ハンバーグ　チーズ<br><br>ベーコン【乳・卵】       | 志賀町産コシヒカリ<br>サラダ油<br>さとう　すりごま　エッグケアマヨネーズ<br>マカロニ                      | たまねぎ　マッシュルーム　トマト<br>きゅうり　キャベツ　にんじん　とうもろこし<br>にんじん　たまねぎ　キャベツ　こまつな      | E 877<br>P 29.6<br>F 32.5<br>Na 3.0<br>Ca 519                              |  |
| 26日<br>金                              | きなこあげパン<br>フレンチサラダ<br>オニオンスープ<br>フロズンヨーグルト                | きなこ<br><br>ベーコン【乳・卵】<br>ヨーグルト    | コッペパン【乳・卵】　大豆油　さとう<br>さとう　サラダ油<br>マカロニ　じゃがいも　バター                      | キャベツ　きゅうり　ブロッコリー<br>にんじん　マッシュルーム                                      | E 660<br>P 21.3<br>F 31.5<br>Na 2.9<br>Ca 396                              |  |
| 29日<br>月                              | もち麦ごはん（ビビンバ）<br>牛肉炒め（ビビンバ）<br>野菜ナムル（ビビンバ）<br>わかめとワントンのスープ | 牛肉<br>たまご<br>わかめ                 | 志賀町産コシヒカリ　もち麦<br>ごま油　さとう<br>さとう　いりごま<br>ワントン                          | こんにゃく　にんにく<br>ほうれんそう　にんじん　もやし<br>にんじん　たまねぎ　ねぎ　えのきだけ                   | E 758<br>P 31.3<br>F 16.8<br>Na 3.0<br>Ca 292                              |  |
| 30日<br>火                              | ごはん<br>さばのねぎみそ焼き<br>こんにゃくのピリ辛あえ<br>油揚げのすまし汁               | さば　みそ<br>とり肉<br>油あげ              | 志賀町産コシヒカリ<br>ごま油<br>さとう　ごま油                                           | にんにく　ねぎ<br>こんにゃく　もやし　にんじん　ピーマン<br>だいこん　にんじん　たまねぎ　えのきだけ                | E 765<br>P 33.3<br>F 26.1<br>Na 2.7<br>Ca 334                              |  |