9月予定献立表

※マヨネーズに卵はふくまれていません
※ハム・ベーコンには乳・卵がふくまれています
※都合により献立を変更する場合があります

中学校	献 立 名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主にからだの組織をつくる食品 [たんぱく質・無機質]	主にエネルギーになる食品 [炭水化物・脂質]	主にからだの調子を整える食品 [ビタミン・食物せんい]	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g) カルシウム(mg)
1日 火	カレーライス (チキンカレー) ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー	鶏肉　チーズ	志賀町産コシヒカリ じゃがいも　サラダ油　カレールウ【乳・ごまペースト・バナナ】 さとう　サラダ油 ぶどうゼリー（ぶどう果汁　水あめ　砂糖）	生姜　にんにく　玉ねぎ　にんじん　りんご　プルーン キャベツ　ブロッコリー　にんじん　とうもろこし	E 820 P 27.8 F 20.4 NaCl 3.5 Ca 341
2日 水	ごはん　ふりかけ 鮭の南蛮漬 小松菜のごまあえ おつゆ麩のみそ汁	鮭 ロースハム 油揚げ　みそ	志賀町産コシヒカリ　のり香味ふりかけ（ごま のり 砂糖 食塩 しょうゆ 青のり） 米粉　片栗粉　大豆油　さとう さとう 麩	玉ねぎ　にんじん もやし　小松菜 玉ねぎ　にんじん　えのきたけ　ねぎ	E 811 P 31.3 F 28.3 NaCl 3.0 Ca 355
3日 木	ごはん 豚肉のハニーマスタード焼き 海藻サラダ 里芋のみそ汁	豚肉 海藻ミックス　たまご 鶏肉　みそ	志賀町産コシヒカリ さとう　ごま油　いりごま	キャベツ　きゅうり　もやし さといも　こんにゃく　玉ねぎ　にんじん　ねぎ	E 792 P 31.1 F 26.7 NaCl 3.0 Ca 289
4日 金	キムタクごはん めぎすから揚げ（小２中３こ） フルーツゼリーあえ わかめスープ	豚肉 めぎすから揚げ（ニギス　デキストリン　食塩　砂糖　こしょう　澱粉　パプリカ　ぶどう糖　加工澱粉　調味料） とうふ　わかめ	志賀町産コシヒカリ　ごま油　いりごま　サラダ油 大豆油 マスカットゼリー　梨ゼリー いりごま	たくあん　キムチ　小松菜 パイン　もも　みかん もやし　玉ねぎ　たけのこ　ねぎ	E 807 P 32.1 F 24.8 NaCl 3.8 Ca 466
7日 月	ごはん　のり しゅうまい 金糸瓜の酢の物 青梗菜の中華スープ	のり しゅうまい（豚肉　玉ねぎ　パン粉　でん粉　しょうがペースト　小麦粉） 油揚げ 厚揚げ	志賀町産コシヒカリ さとう　春雨　ごま油 サラダ油　さとう　ごま油	金糸瓜　きゅうり　にんじん 玉ねぎ　にんじん　たけのこ　青梗菜　ねぎ　にんにく	E 742 P 24.7 F 18.9 NaCl 2.3 Ca 378
8日 火	梅ひじきごはん ちくわの磯辺揚げ ごまよごし じゃがいものみそ汁 お米のムース	ひじき ちくわ（魚肉　でん粉　植物性たん白　植物油　砂糖　食塩　ぶどう糖　寒天　粉あめ）　青のり わかめ　みそ	志賀町産コシヒカリ　オルツォ　さとう 小麦粉　米粉　大豆油 さとう　ねりごま　すりごま じゃがいも お米のムース（乳　砂糖　米粉　ミルクカルシウム　水あめ　加糖卵黄　砂糖）	乾燥うめ　にんじん　えだまめ ほうれん草　キャベツ　もやし　にんじん 玉ねぎ　しめじ　ねぎ	E 742 P 22.0 F 20.0 NaCl 4.0 Ca 372
9日 水	ごはん さばのねぎみそ焼き こんにゃくのピリ辛あえ 油揚げのすまし汁 巨峰	さば　みそ 鶏肉 油揚げ	志賀町産コシヒカリ ごま油 さとう　ごま油	にんにく　ねぎ こんにゃく　もやし　にんじん　ピーマン 大根　にんじん　玉ねぎ　えのきたけ 巨峰	E 784 P 33.5 F 26.1 NaCl 2.6 Ca 336
10日 木	ごはん タンドリーチキン れんこんサラダ マカロニスープ	鶏肉　ヨーグルト ベーコン	志賀町産コシヒカリ さとう　エッグケアマヨネーズ　すりごま マカロニ	しょうが れんこん　にんじん　きゅうり　とうもろこし　ブロッコリー にんじん　玉ねぎ　キャベツ　小松菜	E 796 P 31.3 F 25.9 NaCl 2.4 Ca 306
11日 金	きなこ揚げパン フレンチサラダ かもうりと肉団子のスープ フローズンヨーグルト	鶏団子（鶏肉　玉ねぎ　長ねぎ　パン粉　醤油　食塩　しょうが　こしょう） ヨーグルト	コッペパン【小麦・乳・卵】大豆油　きな粉　さとう さとう　サラダ油 春雨	キャベツ　きゅうり　ブロッコリー にんじん　干ししいたけ　玉ねぎ　とうがん　ねぎ	E 651 P 24.4 F 26.5 NaCl 2.6 Ca 529
14日 月	ごはん ターサイパオズ(小1個,中2個) チンジャオロース 厚揚げと鶏肉のスープ	ターサイパオズ(キャベツ 玉ねぎ しょうが 豚肉 鶏肉 でん粉 パン粉 醤油 ひじき 砂糖 ごま油 発酵調味料 オイスターソース 食塩 香辛料 小麦粉) 豚肉 厚揚げ　鶏肉	志賀町産コシヒカリ サラダ油　さとう　ごま油 さとう	青ピーマン　黄ピーマン　人参　たけのこ　干ししいたけ　にんにく　しょうが 青梗菜　にんじん　もやし　ねぎ	E 839 P 30.9 F 27.7 NaCl 2.7 Ca 401
15日 火	五目寿司 しいらのフライ 野菜のごまマヨあえ ごぼうのみそ汁	鶏肉　油揚げ しいらフライ（シイラ　小麦粉　パン粉　食塩　こしょう） とうふ　みそ	志賀町産コシヒカリ　すしのこ　さとう 大豆油 エッグケアマヨネーズ　すりごま　さとう	しょうが　干ししいたけ　にんじん　えだまめ 小松菜　きゅうり　もやし　にんじん ごぼう　玉ねぎ　えのきたけ　三つ葉	E 773 P 30.6 F 26.1 NaCl 2.9 Ca 400
16日 水	ごはん 白身魚のタルタルソース バンバンジーサラダ オニオンスープ	ほきフライ（ほき　パン粉　小麦粉　でん粉　食塩） ささみ ベーコン	志賀町産コシヒカリ 大豆油　タルタルソース（植物油脂　ピクルス　卵　ぶどう糖果糖液糖　食塩　酢） さとう　ごま油　すりごま マカロニ　じゃがいも　バター	キャベツ　きゅうり　もやし　にんじん　しょうが 玉ねぎ　にんじん　マッシュルーム	E 837 P 27.2 F 27.9 NaCl 2.6 Ca 342
17日 木	ごはん デミグラスハンバーグ キャベツのマヨサラダ 野菜スープ	ハンバーグ（豚肉　玉ねぎ　植物たん白　米粉フレーク　豚脂　砂糖　食塩）チーズ ポークウィンナー（豚肉　豚脂肪　食塩　植物性たん白　水あめ　砂糖　香辛料）	志賀町産コシヒカリ サラダ油　デミグラスソース　さとう エッグケアマヨネーズ　すりごま　さとう 白いんげん豆　じゃがいも　オリーブ油	玉ねぎ　マッシュルーム　トマト きゅうり　キャベツ　にんじん　とうもろこし 玉ねぎ　にんじん　セロリ　にんにく　パセリ	E 895 P 29.9 F 33.0 NaCl 2.9 Ca 518
18日 金	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきと大豆の炒め煮 鶏肉と野菜のみそ汁 おはぎ	豚肉 ひじき　大豆　ちくわ（魚肉　でん粉　植物性たん白　植物性油　砂糖　食塩　ぶどう糖　寒天　粉あめ） 鶏肉　油揚げ　みそ	志賀町産コシヒカリ さとう　片栗粉 サラダ油　さとう おはぎ（小豆粒あん　もち米　麦芽糖　トレハロース　食塩）	しょうが こんにゃく　にんじん　いんげん ほうれん草　玉ねぎ　にんじん　ねぎ	E 837 P 33.2 F 27.0 NaCl 2.7 Ca 318
24日 木	もち麦ごはん ビビンバ ナムル ワンタンスープ	牛肉 錦糸卵（鶏卵　でん粉　砂糖　植物油　加工でん粉　食塩　みりん　かつお節エキス）	志賀町産コシヒカリ　志賀町産もち麦 ごま油　さとう さとう　いりごま ワンタン【小麦】ごま油	こんにゃく　にんにく ほうれん草　にんじん　もやし えのきたけ　干ししいたけ　にんじん　玉ねぎ　ねぎ	E 759 P 31.4 F 16.8 NaCl 2.9 Ca 287
25日 金	セルフベーグルサンド (ボロニアステーキ・チーズ) コールスローサラダ ポークビーンズ 月見ゼリー	ボロニアハム（鶏肉　豚脂　豚肉　でん粉　砂糖　食塩　香辛料）スライスチーズ ささみ 大豆　豚肉　生クリーム	ベーグル（小麦粉　砂糖　小麦グルテン　ショートニング　食塩　モルト　ドライイースト） さとう　エッグケアマヨネーズ　サラダ油 米粉　バター　じゃがいも　サラダ油　さとう お月見ゼリー（砂糖　いちご果汁　ブルーベリー果汁　りんご果汁　みかん果汁　ぶどう糖　食物繊維　水あめ　寒天）	キャベツ　きゅうり　とうもろこし 玉ねぎ　にんにく　トマト　パセリ	E 744 P 34.5 F 34.4 NaCl 4.0 Ca 575
28日 月	ごはん 酢豚 野菜とツナの中華あえ 豆腐と青菜のスープ	豚肉 ツナ とうふ	志賀町産コシヒカリ 片栗粉　大豆油　ごま油　さとう さとう　ごま油	にんじん　ピーマン　玉ねぎ　たけのこ キャベツ　もやし　とうもろこし 玉ねぎ　にんじん　えのきたけ　小松菜　ねぎ	E 797 P 32.1 F 23.6 NaCl 2.6 Ca 338
29日 火	ゆかりごはん たまご焼き 青梗菜のごまあえ 豚汁 梨	たまごやき（液卵　砂糖　植物油脂　かつお節だし　でん粉　酢　醤油　昆布だし　みりん　酒　食塩） 油揚げ 豚肉　みそ	志賀町産コシヒカリ　乾燥しそ さとう　すりごま　いりごま じゃがいも	青梗菜　もやし　にんじん 玉ねぎ　えのきたけ　にんじん　ごぼう　こんにゃく　ねぎ 梨	E 752 P 26.3 F 22.2 NaCl 2.8 Ca 335
30日 水	ごはん 白身魚の生姜みそがらめ 五目きんぴら 大根のすまし汁	ホキ　白みそ　すりみそ ちくわ（魚肉　でん粉　植物性たん白　植物油　砂糖　食塩　ぶどう糖　寒天　粉あめ） 鶏肉　とうふ	志賀町産コシヒカリ 片栗粉　大豆油　さとう サラダ油　さとう　いりごま	しょうが ごぼう　にんじん　こんにゃく　いんげん にんじん　大根　干ししいたけ　ねぎ	E 756 P 32.1 F 19.3 NaCl 3.1 Ca 328