

9月の予定献立表



平成29年度 墨田中学校

* 献立ピックアップ *

日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	卵の質 脂質 (g)
1	金	カレーライス	わかめサラダ 冷凍みかん		牛乳・豚肉・わかめ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・冷凍みかん	米・麦・油・じゃがいも・小麦粉・さとう	959	25.0 28.8
4	月	五目そばろ丼	磯香あえ 具だくさんみそ汁		牛乳・鶏肉・むろあじ・卵・きざみのり・豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが・にんじん・干しいたけ・ごぼう・さやいんげん・キャベツ・もやし・こまつな・たまねぎ・だいこん・ねぎ	米・油・さとう・じゃがいも	822	35.2 20.3
5	火	ごはん	さばのおろしポン酢かけ・野菜のうま煮・和風もやしスープ		牛乳・さば・豚肉	だいこん・レモン・しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・たけのこ・さやいんげん・もやし・万能ねぎ	米・油・こんにゃく・じゃがいも・さとう	813	36.0 21.5
6	水	セサミトースト	かぼちゃのシチュー キャベツのサラダ		牛乳・ベーコン・鶏肉・生クリーム	セロリ・たまねぎ・マッシュルーム・クリームコーン・ホールコーン・かぼちゃ・キャベツ・にんじん・きゅうり	パン・バター・ごま・はちみつ・油・小麦粉	856	28.8 38.8
7	木	冷やし五目うどん	フライドポテト 黄桃		牛乳・鶏肉・油揚げ・卵	にんじん・もやし・きゅうり・こまつな・黄桃缶	うどん・油・さとう・じゃがいも	759	27.9 22.3
8	金	ジャンバラヤ	じゃがいものハニーサラダ オレンジ		牛乳・ポークハム・チョリソー・ソーセージ・むきえび	にんにく・セロリ・たまねぎ・ホールトマト・ピーマン・きゅうり・にんじん・キャベツ・オレンジ	米・バター・油・じゃがいも・はちみつ	818	22.6 26.7
11	月	ごまとじゃこのごはん	豆腐入り卵焼き・じゃがいもの煮物・冬瓜汁		牛乳・ちりめんじゃこ・鶏肉・豆腐・卵・油揚げ	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・こまつな・しめじ・とうがん・ねぎ	米・油・ごま・さとう・じゃがいも・でんぷん	871	36.6 24.7
12	火	シーフードスパゲティ	ビーンズサラダ 梨		牛乳・豚肉・むきえび・いか・たこ・大豆・ひよこ豆	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・ピーマン・きゅうり・ホールコーン・なし	スパゲティ・油・小麦粉・でんぷん・さとう	872	36.9 23.7
13	水	ミルクパン	魚のオニオンソースかけ・粉ふき芋・トマト入りスープ		牛乳・鮭・ベーコン・豚肉・豆腐・卵	たまねぎ・パセリ・もやし・トマト・にら	パン・さとう・油・じゃがいも・でんぷん	765	38.4 29.5
14	木	骨太チャーハン	こんにゃくサラダ・豆腐入り春雨スープ・冷凍みかん		牛乳・豚肉・芽ひじき・ちりめんじゃこ・小町えび・卵・ベーコン・豆腐	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・こまつな・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・たけのこ・干しいたけ・もやし・万能ねぎ・冷凍みかん	米・油・さとう・こんにゃく・でんぷん・はるさめ	751	29.4 19.9
15	金	ひじきごはん	ごまあえ 十勝汁		牛乳・鶏肉・芽ひじき・油揚げ・鮭・豆腐・白みそ・赤みそ	干しいたけ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・もやし・こまつな・だいこん・ねぎ	米・さとう・ごま・じゃがいも	791	32.8 23.6
19	火	定期考査1日目 *給食なし							
20	水	豚丼	変わり漬け かきたま汁		牛乳・豚肉・卵	たまねぎ・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・にんじん・しょうが・ねぎ	米・麦・油・さとう・でんぷん	858	35.5 26.5
21	木	わかめ大豆ごはん	魚のはちみつ焼き・おひたし こづゆ		牛乳・大豆・わかめごはんの素・さわら・赤みそ・鶏肉・豆腐	しょうが・キャベツ・もやし・にんじん・こまつな・ごぼう・だいこん	米・ごま・はちみつ・こんにゃく・じゃがいも・たまふ	770	36.9 20.2
22	金	だいせん 大山おこわ	もやしの甘酢かけ 豚汁		牛乳・鶏肉・豚肉・豆腐・白みそ・赤みそ・わかめ	干しいたけ・たけのこ・にんじん・ごぼう・さやいんげん・もやし・キャベツ・こまつな・だいこん・ねぎ	米・もち米・麦・くり・油・さとう・ごま・こんにゃく・じゃがいも	781	28.4 18.4
25	月	チリコンカン	じゃがいものフレンチサラダ デザートセレクト [A.オレンジゼリー・B.アップルゼリー]		牛乳・牛肉・金時豆・粉寒天	にんにく・セロリ・たまねぎ・トマト・赤ピーマン・さやいんげん・にんじん・キャベツ・きゅうり・オレンジジュース・みかん缶・りんごジュース・りんご缶	米・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ・さとう	A.931 B.929	28.0/23.0 27.8/23.0
26	火	ごはん	さんまの松前煮・肉じゃが・みそ汁		牛乳・角切昆布・さんま・豚肉・豆腐・わかめ・白みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・さやいんげん	米・さとう・油・しらたき・じゃがいも	913	34.5 29.5
27	水	焼きそばエビチリソース	きゅうりのピリ辛ドレッシング アロエ入りフルーツカクテル		牛乳・むきえび	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・だいこん・干しいたけ・ピーマン・きゅうり・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・アロエ缶	蒸し中華めん・油・くず粉・さとう	857	32.5 18.2
28	木	とうふめし	ししゃもの磯部揚げ・月菜汁 冷凍みかん		牛乳・鶏肉・豆腐・きざみのり・ししゃも・卵・あおのり・油揚げ	切干大根・たけのこ・えのきたけ・にんじん・さやいんげん・しょうが・だいこん・こまつな・冷凍みかん	米・もち米・さとう・ごま・油・小麦粉・じゃがいも・冷凍白玉	834	29.9 24.0
29	金	ココアパン	ポテトグラタン・海藻サラダ オレンジ		牛乳・ベーコン・鶏肉・ひよこ豆・卵・チーズ・海藻ミックス	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・こまつな・キャベツ・きゅうり・オレンジ	パン・油・米粉・じゃがいも・はちみつ	818	32.4 33.0

1年保育体験

8日(金)ジャンバラヤ(アメリカ)

アメリカ・ニューオリンズの米料理です。スペインのパエリアを元に、メキシコ風の味付けで、ジャンという名のフランス人が作ったと言われてます。多国籍国家であるアメリカらしい料理ですね。たっぷりのトマトと香辛料、ピリッと辛いチョリソーソーセージを入れて作ります。



11日(月) 冬瓜汁

冬瓜は日本でも古くから栽培されていますが、熱帯アジア・ジャワ島が原産とされています。冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。名前の由来は、貯蔵性が高く、夏に収穫したもので冬まで持つという意味からだそうです。



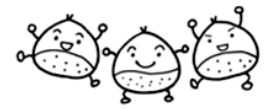
22日(金) 大山おこわ

鳥取県大山山麓の季節の恵みを使った郷土料理です。給食では、栗を入れて作ります。



季節の食材

実りの秋が近づき、魚やきのこ、果物など徐々に秋が旬の食材が出始めます。今月は、さんま、鮭、梨、ぶどう、栗、きのこなどを使います。



©献立内容は都合により変更になる場合があります。