

令和5年9月 予定献立表

檜葉町立檜葉中学校

日・曜	主食	牛乳	副食(おかず)	1群 タンパク質	2群 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜	5群 炭水化物	6群 脂質	栄養価		
										エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1金	うどん	牛乳	うどん汁 手作りかき揚げ みぞれあえ	豚肉 なた ツナ	牛乳 昆布 じゃこ 桜えび わかめ	人参 ほうれん草	干しいたけ 葱 玉葱 ごぼう 大根 胡瓜 レモン	ソフトめん 小麦粉 片栗粉	米油	834	19.3	
4月	白飯	牛乳	赤魚のからあげ もやしのカレー和え なすの味噌汁	赤魚 ハム 油揚げ 味噌	牛乳	ピーマン	生姜 にんにく 葱 もやし なす	ごはん 片栗粉 さとう	米油	762	22.4	
5火	白飯	牛乳	酢豚 ポパイサラダ 五目スープ	豚肉 ハム 豆腐	牛乳	人参 ピーマン 黄ピーマン ほうれん草	生姜 玉葱 干しいたけ 胡瓜 とうもろこし にんにく	ごはん 片栗粉 じゃがいも さとう	米油 ごま	830	25.4	
6水	相双地区中体連駅伝競走大会(お弁当の日)											
7木	白飯	牛乳	厚揚げのチリソース煮 まめまめサラダ オニオンスープ	絹厚揚げ四角 大豆 ハム ベーコン	牛乳	黄ピーマン トマト 人参 パセリ	玉葱 葱 生姜 にんにく 枝豆 とうもろこし レタス 胡瓜 レモン マッシュルーム	ごはん 片栗粉 さとう	米油 オリーブ油	719	19.6	
8金	鶏南蛮めん	牛乳	鶏南蛮めん汁 菊花和え 梨	鶏肉 かまぼこ	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草	干しいたけ 葱 もやし 菊 梨	ソフトめん さとう	ごま	741	13	
11月	白飯	牛乳	さんまの蒲焼き 三色和え さつまい 巨峰	さんま 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参 ごねぎ	生姜 もやし ごぼう 大根 こんにゃく 巨峰	ごはん 片栗粉 ざらめ さつまいも	米油 ごま	877	26.3	
12火	キムチチャーハン	牛乳	春巻 ツナの酢の物 中華スープ	豚肉 ツナ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	白菜 たけのこ 葱 玉葱 キャベツ 胡瓜 干しいたけ もやし	ごはん さとう	ごま油	753	20.8	
13水	ココア焼パン	牛乳	トマトとじゃこのサラダ 肉団子スープ	鶏肉	牛乳 じゃこ	トマト パセリ 人参 チンゲンサイ	レタス 胡瓜 玉葱	コッペパン 春雨 さとう	米油 ココア ごま油	822	32	
14木	★2年生生職場体験(2年生はお弁当です)											
15金	カレーライス	牛乳	豚カツ フレンチサラダ 福神漬	豚肉	牛乳	人参	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 とうもろこし	ごはん 十穀米 じゃがいも フレンチド レッシング	米油	967	32.5	
19火	白飯	牛乳	サンラータン汁 たくあん和え 上海パオズ	豚肉 卵 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 なら	たけのこ もやし 干しいたけ 葱 大根 胡瓜	中華めん 片栗粉	米油 ごま ごま油	821	22.3	
20水	中華おこわ	牛乳	ささみチーズフライ バックソース フロッコリーサラダ どさんこ汁	鶏肉 チーズ ツナ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	フロッコリー 人参	キャベツ とうもろこし 生姜 にんにく もやし 葱	ごはん じゃがいも	米油 マヨネーズ バター	830	23	
21木	白飯	牛乳	中華おこわ 焼き餃子 パンサンデー 荳わかめスープ	豚肉 ハム 卵	牛乳 荳わかめ	人参 グリーンピース ほうれん草	干しいたけ たけのこ 葱 生姜 にんにく 胡瓜 もやし	もち米 さとう 小麦粉 春雨	ごま油	765	23.3	
22金	☆お彼岸なので おはぎが出ます。											
25月	みそラーメン	牛乳	みそラーメン汁 わさびドレッシング和え 手作りごまおはぎ	豚肉 味噌 かまぼこ あずき	牛乳	人参 なら	生姜 にんにく とうもろこし キャベツ もやし 葱 大根 胡瓜	中華めん もち米 さとう	米油 ごま	949	19.9	
26火	麻婆なす丼	牛乳	ほっけの塩焼き 筑前煮 あおさのみそ汁	ほっけ 鶏肉 さつまい 味噌	牛乳 あおさ	人参 グリーンピー ス	ごぼう たけのこ こんにゃく 干しいたけ れんこん 生姜	ごはん さといも さとう	米油	863	27	
27水	食パン	牛乳	麻婆なす丼 パンパンジー わかめのスープ シューアイス	豚肉 味噌 鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	ピーマン チンゲンサイ	なす 干しいたけ にんにく 生姜 胡瓜 もやし	ごはん 大麥 さとう 片栗粉	ごま油 ごま シューアイ ス	693	23.1	
28木	わかめごはん	牛乳	手作りハムカツ コールスローサラダ ABCカレースープ	ハム ベーコン	牛乳	人参 グリーンピース	キャベツ 胡瓜 とうもろこし 玉葱	食パン 小麦粉 パン粉 マカロニ	米油	837	31.3	
29金	カレーうどん	牛乳	めひかりのからあげ 野菜の薬味和え こづゆ	めひかり	牛乳 わかめ	小松菜 人参	もやし 生姜 にんにく 葱 こんにゃく きくらげ 干しいたけ	ごはん さとう 麩 さといも 片栗粉	米油 ごま油	721	19.8	
30金	カレーうどん	牛乳	カレーうどん汁 梅かつお和え お月見団子	鶏肉 なた ちくわ かつお節	牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 干しいたけ 葱 キャベツ 胡瓜 梅	ソフトめん お月見団子	米油	874	18.9	

9月平均栄養価 エネルギー811Kcal たんぱく質31.2g 脂質23.4g 食塩相当量3.5g ※都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。