



# 8・9月分 予定献立表



植木共同調理場

| 日 曜  | 献立名  | 使用する食品名                 |                     |                   |  |   | 栄養価<br>中学校生徒<br>エネルギー (k cal)<br>たんぱく質 (g) | 有無 |    |     |
|------|--|-------------------------|---------------------|-------------------|--|---|--|----|----|-----|
|      |  | (赤) おもに体をつくるもの          |                     | (緑) おもに体の調子を整えるもの |  | (黄) おもにエネルギーのもとになるもの                            |  | 鹿南 | 五霊 | 植木北 |
|      |  | おもにたんぱく質<br>魚・肉・卵・豆・豆製品 | おもに無機質<br>牛乳・小魚・海そう | おもにカロテン<br>緑黄色野菜  | おもにビタミンC<br>その他の野菜・きのこ・果物              | おもに炭水化物<br>穀類・いも類・さとう                           |  |    |    |     |
| 29 月 | 麦ごはん<br>牛乳<br>じゃがいものうま煮<br>ごま酢あえ                           |                         | 牛乳                  | 人参<br>チンゲン菜・人参    | 玉ねぎ・ごぼう<br>もやし                         | 米・麦<br>じゃが芋・こんにゃく・砂糖<br>油<br>ごま・ごま油             | 711<br>25.2                                | ×  | ×  | ○   |
| 30 火 | ミルクパン<br>牛乳<br>豚肉とキャベツのスパゲッティ<br>人参サラダ                     |                         | 牛乳                  | 人参                | キャベツ・玉ねぎ・しめじ・にんにく<br>きゅうり・玉ねぎ          | パン<br>スパゲッティ<br>砂糖<br>油                         | 784<br>32.9                                | ○  | ○  | ○   |
| 31 水 | ポークカレー<br>牛乳<br>海藻サラダ                                      |                         | 牛乳                  | 人参                | 玉ねぎ・にんにく・生姜<br>キャベツ・きゅうり               | 米・じゃが芋<br>砂糖<br>ごま・油                            | 740<br>22.8                                | ○  | ○  | ○   |
| 1 木  | コッペパン<br>牛乳<br>チリコンカン<br>ベーコンスープ                           |                         | 牛乳                  | 人参・トマト<br>人参      | 玉ねぎ・にんにく<br>玉ねぎ・キャベツ                   | パン<br>砂糖<br>油<br>じゃが芋                           | 643<br>28.3                                | ○  | ○  | ○   |
| 2 金  | 塩豚丼<br>牛乳<br>高野豆腐のみそ汁                                      |                         | 牛乳                  | にら<br>人参・ねぎ       | 玉ねぎ・にんにく<br>えのきたけ                      | 米・麦・こんにゃく・でんぷん<br>ごま油・油<br>じゃが芋                 | 707<br>28.8                                | ○  | ○  | ○   |
| 5 月  | 麦ごはん<br>牛乳<br>いわしのおかか煮<br>ひじきあえ<br>かきたま汁                   |                         | 牛乳                  | 人参<br>人参・ねぎ       | もやし・キャベツ<br>玉ねぎ・しいたけ                   | 米・麦<br>砂糖<br>じゃが芋・でんぷん                          | 723<br>28.8                                | ○  | ○  | ○   |
| 6 火  | 丸パン<br>牛乳<br>きょうざ<br>タイビーエン<br>ぶどうゼリー                      |                         | 牛乳                  | 人参・ねぎ             | 玉ねぎ・キャベツ・きくらげ                          | パン<br>春雨<br>油・ごま油<br>ぶどうゼリー                     | 762<br>28.4                                | ○  | ○  | ○   |
| 7 水  | ごはん<br>牛乳<br>なすとレンコンのピリ辛いため<br>きゅうりと切干大根の浅漬け<br>白玉汁        |                         | 牛乳                  | ねぎ<br>人参・小松菜      | なす・玉ねぎ・れんこん・にんにく・生姜<br>きゅうり・切干大根<br>大根 | 米<br>砂糖<br>油<br>ごま・ごま油<br>白玉もち                  | 778<br>27.7                                | ○  | ○  | ○   |
| 8 木  | 丸パン<br>牛乳<br>照り焼きハンバーグ<br>じゃこサラダ<br>かぼちゃのスープ               |                         | 牛乳                  |                   | きゅうり・大根・もやし<br>玉ねぎ                     | パン<br>砂糖・でんぷん<br>砂糖<br>油                        | 776<br>31.6                                | ○  | ○  | ○   |
| 9 金  | ハヤシライス<br>牛乳<br>ビーンズサラダ                                    |                         | 牛乳                  | 人参・トマト<br>人参      | にんにく・生姜・玉ねぎ・しめじ<br>玉ねぎ                 | 米・麦・じゃが芋<br>砂糖<br>油                             | 739<br>25.2                                | ○  | ○  | ○   |
| 12 月 | 南関揚げ丼 <b>味の旅：荒尾・玉名</b><br>牛乳<br>梨入りあえもの<br>節そうめん汁          |                         | 牛乳                  | 人参・ねぎ<br>人参・チンゲン菜 | 玉ねぎ<br>玉ねぎ・しいたけ                        | 米・麦・砂糖・でんぷん<br>油<br>砂糖<br>そうめん                  | 699<br>26.5                                | ○  | ○  | ○   |
| 13 火 | コッペパン<br>牛乳<br>焼きそば<br>ししゃもフライ<br>黒糖ビーンズ                   |                         | 牛乳                  | 人参・ねぎ             | キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんにく・生姜                   | パン<br>スパゲッティ<br>油<br>油<br>黒糖・でんぷん               | 812<br>35.9                                | ○  | ○  | ○   |
| 14 水 | チキンカレー<br>牛乳<br>ツナとひじきのサラダ                                 |                         | 牛乳                  | 人参                | 玉ねぎ・にんにく・生姜<br>キャベツ・きゅうり               | 米・じゃが芋<br>油<br>油                                | 707<br>25.2                                | ○  | ○  | ○   |
| 15 木 | コッペパン<br>牛乳<br>ホキフライ<br>レンコルスロー<br>コーンと卵のスープ               |                         | 牛乳                  | 人参<br>人参          | キャベツ・きゅうり・れんこん<br>コーン・玉ねぎ・えのきたけ        | パン<br>油<br>ノンエッグマヨネーズ・油<br>砂糖<br>じゃが芋・でんぷん<br>油 | 791<br>28.4                                | ○  | ○  | ○   |
| 16 金 | 麦ごはん<br>牛乳<br>魚の南蛮漬け<br>さぜん豆<br>じゃがいものみそ汁                  |                         | 牛乳                  | ピーマン・人参<br>人参     | 玉ねぎ<br>玉ねぎ                             | 米・麦<br>小麦粉・でんぷん・砂糖<br>砂糖<br>じゃが芋                | 767<br>33.3                                | ○  | ○  | ○   |
| 20 火 | ミルクパン<br>牛乳<br>肉みそビーフン<br>人参サラダ                            |                         | 牛乳                  | 人参・ねぎ<br>人参       | キャベツ・玉ねぎ・生姜<br>キャベツ・玉ねぎ                | パン<br>ビーフン・砂糖<br>油・ごま・ごま油<br>砂糖<br>油            | 738<br>31.4                                | ○  | ○  | ○   |
| 21 水 | ごはん<br>牛乳<br>牛肉コロッケ<br>ごま酢あえ<br>冬瓜と豆腐のすまし汁                 |                         | 牛乳                  | チンゲン菜・人参<br>人参・ねぎ | もやし<br>冬瓜・玉ねぎ                          | 米<br>砂糖<br>ごま・ごま油                               | 752<br>24.1                                | ○  | ○  | ○   |
| 22 木 | 食パン<br>牛乳<br>スパゲティミートソース<br>コーンサラダ<br>マーシャルピンス             |                         | 牛乳                  | 人参・ピーマン・トマト<br>人参 | 玉ねぎ・にんにく<br>コーン・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ          | パン<br>スパゲッティ<br>砂糖<br>油<br>マーシャルピンス             | 829<br>31.3                                | ○  | ○  | ○   |
| 26 月 | ぶち丸麦ごはん<br>牛乳<br>塩さば<br>昆布あえ<br>豚汁                         |                         | 牛乳                  | 小松菜<br>人参・ねぎ      | もやし<br>大根・ごぼう・生姜                       | 米・麦<br>油<br>油<br>じゃが芋・こんにゃく<br>油                | 751<br>35.8                                | ○  | ○  | ○   |
| 27 火 | 食パン <b>カルちゃんデー</b><br>牛乳<br>きびなごフライ<br>グリーンサラダ<br>クリームシチュー |                         | 牛乳                  |                   | キャベツ・きゅうり・玉ねぎ<br>玉ねぎ・コーン・しめじ           | パン<br>油<br>油<br>砂糖<br>じゃが芋<br>油                 | 726<br>32.9                                | ○  | ○  | ○   |
| 28 水 | ごはん <b>てっちゃんデー</b><br>牛乳<br>マーボー豆腐<br>中華あえ                 |                         | 牛乳                  | 人参・ねぎ<br>にら       | 玉ねぎ・しいたけ・にんにく・生姜<br>もやし                | 米<br>砂糖・でんぷん<br>ごま油・油<br>砂糖<br>油・ごま油            | 761<br>33.5                                | ○  | ○  | ○   |
| 29 木 | コッペパン<br>牛乳<br>オムレツ<br>カレースープ煮<br>フルーツミックス                 |                         | 牛乳                  | トマト<br>人参         | キャベツ・玉ねぎ・生姜・にんにく<br>黄桃・パイナップル          | パン<br>砂糖<br>マカロニ・じゃが芋<br>油<br>カクテルゼリー           | 823<br>35.9                                | ○  | ○  | ○   |
| 30 金 | 麦ごはん<br>牛乳<br>レバーと魚の揚げがらめ<br>酢の物<br>かぼちゃのみそ汁               |                         | 牛乳                  | 人参<br>南瓜・ねぎ       | きゅうり・キャベツ<br>えのきたけ・玉ねぎ                 | 米・麦<br>でんぷん・砂糖<br>春雨・砂糖<br>ごま                   | 778<br>32.7                                | ○  | ○  | ○   |

※ 都合により、献立が変更する場合があります。