



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

※ 都合により、献立が変更する場合があります。