





9月 予定献立表



珠州市立緑丘中学校

曜日	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量									
こ ん だ て	 <p>今月の地場産物 ○○の日</p> <p>5日 ジャがいもの日 15日 きゅうりの日</p> <p>今月の行事食</p>									1日	2学期 始業式								
										カレーライス フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 1020kcal たんぱく質 26.8g 脂質22.6g 食塩3.2g								
1群	29日 お月見献立									豚肉									
2群										牛乳									
3群										人参・トマト									
4群										玉ねぎ・しょうが・にんにく・リンゴ・みかん・モモ・パイナップル									
5群										米・麦・じゃがいも・砂糖									
6群										油									
こ ん だ て	4日	ご飯 いそか和え おでん風煮 チーズ 牛乳	エネルギー 699kcal たんぱく質 26.7g 脂質18.4g 食塩3.0g	5日 ジャがいもの日	ご飯 パオズ じゃがいもと枝豆のコウマ和え みそ汁 牛乳	エネルギー 756kcal たんぱく質 27.2g 脂質17.1g 食塩3.7g	6日	わかめご飯 ボイルウインナー シーチキンサラダ 野菜スープ 牛乳	エネルギー 787kcal たんぱく質 27.4g 脂質32.5g 食塩4.5g	7日	ご飯 ミートボールの酢豚風 春雨スープ 牛乳	エネルギー 801kcal たんぱく質 29.3g 脂質18.8g 食塩3.9g	8日	ご飯 チーズ納豆 柳川風煮 牛乳	エネルギー 842kcal たんぱく質 36.2g 脂質24.3g 食塩2.5g				
	1群	厚揚げ・うずら卵・さつま揚げ・ちくわ		ハム・厚揚げ		ウインナー・ツナ		ミートボール・豆腐		納豆・卵・豚肉									
2群	牛乳・のり・昆布・チーズ		牛乳・チーズ・わかめ		牛乳		牛乳		牛乳・チーズ										
3群	小松菜・人参		人参		人参		ピーマン・人参・チンゲン菜		小松菜・人参										
4群	キャベツ・もやし・大根		枝豆・玉ねぎ・もやし・しめじ		きゅうり・大根・白菜・玉ねぎ・もやし		玉ねぎ・たけのこ水煮・干しいたけ		キャベツ・玉ねぎ・ごぼう・ネギ										
5群	米・砂糖・こんにゃく		米・じゃがいも		米		米・砂糖・片栗粉・春雨		米・じゃがいも・砂糖										
6群					ごま・マヨネーズ		油		油										
こ ん だ て	11日	ご飯 和風ミートローフ 切り干し大根の煮付け みそ汁 牛乳	エネルギー 851kcal たんぱく質 33.6g 脂質26.3g 食塩3.0g	12日	ご飯 ちくわのカレー揚げ あっさり漬け 肉じゃが 牛乳	エネルギー 959kcal たんぱく質 38.5g 脂質26.8g 食塩3.2g	13日	ご飯 コーンサラダ 米粉のシチュー 牛乳	エネルギー 787kcal たんぱく質 27.9g 脂質17.1g 食塩2.5g	14日	牛丼 ゆかり和え すまし汁 牛乳	エネルギー 725kcal たんぱく質 29.8g 脂質15.8g 食塩2.7g	15日 きゅうりの日	ご飯 鮭の塩焼き きゅうりの和え物 なめこ汁 牛乳	エネルギー 667kcal たんぱく質 31.3g 脂質15.1g 食塩3.4g				
	1群	豚肉・卵・油揚げ・豆腐		ちくわ・豚肉・厚揚げ		鶏肉		牛肉・豆腐		鮭・豆腐・ハム									
2群	牛乳・ひじき		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳										
3群	人参・さやいんげん		人参・さやいんげん		人参・パセリ		人参・ゆかり・小松菜		人参										
4群	玉ねぎ・干しいたけ・切干大根・ネギ		きゅうり・キャベツ・玉ねぎ		きゅうり・スイートコーン・玉ねぎ・エリンギ		玉ねぎ・ネギ・キャベツ・きゅうり・えのきたけ		きゅうり・もやし・なめこ・ねぎ										
5群	米・パン粉・砂糖・じゃがいも		米・じゃがいも・しらたき・砂糖		米・砂糖・じゃがいも・米粉		米・麦・砂糖		米・じゃがいも										
6群			油		油				油・ごま										
こ ん だ て	18日										20日	ご飯 さばのみそ煮 和風サラダ みそ汁 牛乳	エネルギー 808kcal たんぱく質 30.4g 脂質29.0g 食塩3.0g	21日	ご飯 コーンコロッセ ごま和え すまし汁 牛乳	エネルギー 683kcal たんぱく質 22.4g 脂質14.8g 食塩2.3g	22日	ご飯 マカロニサラダ キャベツとベーコンのスープ 巨峰ゼリー 牛乳	エネルギー 724kcal たんぱく質 19.9g 脂質20.3g 食塩2.1g
	1群	おもに 体をつくるもとになる									ツナ・厚揚げ		豆腐・コーンコロッセ		ベーコン				
2群	おもに 体の調子を整える									牛乳・わかめ		牛乳・昆布		牛乳					
3群	おもに エネルギー源となる									小松菜・人参		ブロッコリー・人参・水菜		人参・ブロッコリー					
4群										大根・きゅうり・なめこ		キャベツ・もやし・玉ねぎ		キャベツ・しめじ					
5群										米・砂糖		米・砂糖・麩		米・マカロニ					
6群										油		ごま		マヨネーズ					
こ ん だ て	25日	ビビンバ わかめスープ オレンジ 牛乳	エネルギー 817kcal たんぱく質 30.2g 脂質25.0g 食塩2.5g	26日	ご飯 ごま酢和え 韓国風すきやき 牛乳	エネルギー 761kcal たんぱく質 30.9g 脂質20.2g 食塩2.5g	27日	食パン いちごジャム ミートスパゲティ コンソメスープ 牛乳	エネルギー 687kcal たんぱく質 26.1g 脂質22.7g 食塩10.2g	28日	ご飯 オムレツ きんぴらごぼう のっぺい汁 牛乳	エネルギー 740kcal たんぱく質 26.2g 脂質20.7g 食塩2.3g	29日 お月見給食	ご飯 栗コロッセ おひたし お月見団子汁 お月見ゼリー 牛乳	エネルギー 889kcal たんぱく質 19.9g 脂質20.0g 食塩2.0g				
	1群	豚肉・油揚げ・豆腐		油揚げ・豚肉・豆腐		豚肉・ベーコン		卵・豚肉・油揚げ		栗コロッセ									
2群	牛乳・わかめ		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳・昆布										
3群	小松菜・人参		人参・にら		人参・ピーマン・ブロッコリー		人参・さやいんげん		小松菜・人参										
4群	ぜんまい・しょうが・にんにく・もやし・玉ねぎ・えのきたけ・オレンジ		キャベツ・もやし・しょうが・ごぼう・玉ねぎ・えのきたけ・ネギ・キムチ		玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・キャベツ・もやし		ごぼう・大根・干しいたけ・ネギ		キャベツ・もやし・大根・白菜・ネギ										
5群	米・麦・砂糖		米・砂糖・こんにゃく		食パン・スパゲティ・砂糖		米・こんにゃく・砂糖・じゃがいも・片栗粉		米・もち・里芋										
6群	油・ごま		油 ごま		油		油・ごま		油 ごま										

※材料の都合により献立が変更することがあります。