

9 月 予定献立表

月	火	水	木	金																												
<table border="1"> <tr> <th>平均値</th> <th>栄養素</th> </tr> <tr> <td>818</td> <td>エネルギー-kcal</td> </tr> <tr> <td>30.5</td> <td>蛋白 g</td> </tr> <tr> <td>27%</td> <td>脂肪 %</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>食塩相当g</td> </tr> <tr> <td>382</td> <td>カルシウムmg</td> </tr> <tr> <td>114</td> <td>マグネシウム mg</td> </tr> <tr> <td>3.4</td> <td>鉄 mg</td> </tr> <tr> <td>4.0</td> <td>亜鉛 mg</td> </tr> <tr> <td>353</td> <td>ビタミンA μ g</td> </tr> <tr> <td>0.84</td> <td>ビタミンB1 mg</td> </tr> <tr> <td>0.62</td> <td>ビタミンB2 mg</td> </tr> <tr> <td>36</td> <td>ビタミンC mg</td> </tr> <tr> <td>5.8</td> <td>食物繊維 g</td> </tr> </table>	平均値	栄養素	818	エネルギー-kcal	30.5	蛋白 g	27%	脂肪 %	3	食塩相当g	382	カルシウムmg	114	マグネシウム mg	3.4	鉄 mg	4.0	亜鉛 mg	353	ビタミンA μ g	0.84	ビタミンB1 mg	0.62	ビタミンB2 mg	36	ビタミンC mg	5.8	食物繊維 g	<p>ブラジルで夏季オリンピックが行われました。7日からはパラリンピックも始まります。</p> <p>ブラジルはサッカーやカーニバルが有名です。移民の国なので、料理は多国籍です。先住民のインディオとヨーロッパ、中近東、アフリカ、アジアなど世界各地にルーツをもつ豊かな食文化が根付いています。</p> <p>フェイジョアーダは肉と豆と野菜を煮た国民食です。1日の給食に出ます。ブラジル料理を味わってみましょう。</p>		<p>1 牛乳 胚芽パン フェイジョアーダ (ブラジル料理) フルーツボンチ マーガリン</p> <p>エネルギー 858 Kcal</p> <p>pro30.4 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン にんじん 牛肉 オリーブ油 たまねぎ ベーコン マーガリン ビーマン インゲン豆 さとう にんにく ひよこ豆 トマト みかん缶 もも缶 パイ缶 バナナ</p>	<p>2 牛乳 ちらしずし すまし汁 ミンチカツ 製ゼリー</p> <p>エネルギー 788 Kcal</p> <p>pro26.2 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 油揚げ さとう えだまめ たまご 油 かんぴょう とうふ パン粉 小松菜 豚肉 麦 えのきだけ ごぼう キャベツ なし</p>
平均値	栄養素																															
818	エネルギー-kcal																															
30.5	蛋白 g																															
27%	脂肪 %																															
3	食塩相当g																															
382	カルシウムmg																															
114	マグネシウム mg																															
3.4	鉄 mg																															
4.0	亜鉛 mg																															
353	ビタミンA μ g																															
0.84	ビタミンB1 mg																															
0.62	ビタミンB2 mg																															
36	ビタミンC mg																															
5.8	食物繊維 g																															
<p>5 牛乳 ソボロごはん 中華スープ フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 813 Kcal</p> <p>pro31.7 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 麦 小松菜 たまご 春雨 たまねぎ ベーコン 油 もやし ワカメ バナナ とうふ レンズ豆</p>	<p>6 牛乳 菜めし 肉じゃが ツナサラダ</p> <p>中学生 エネルギー 803 Kcal</p> <p>pro28.3 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 牛肉 麦 ごぼう ぶた肉 じゃがいも さやいんげん まぐろ 油 キュウリ ハム さとう キャベツ マヨネーズ ブロッコリー たまねぎ 小松菜</p>	<p>7 牛乳 夏野菜カレー 金糸瓜サラダ フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 838 Kcal</p> <p>pro25.3 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 ビーマン 牛肉 麦 キャベツ ぶた肉 小麦粉 キュウリ じゃがいも そうめんかぼちゃ 油 かぼちゃ さとう たまねぎ パプリカ にんにく 冷凍みかん</p>	<p>8 牛乳 ミルクロール スバゲッティソテー ヨーグルト和え ナッツとさかな</p> <p>中学生 エネルギー 827 Kcal</p> <p>pro30.9 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン にんじん アサリ スバゲティ たまねぎ ぶた肉 バター ビーマン ヨーグルトアーモンド キャベツ いわし かぼちゃの種 マッシュルーム ごま バナナ みかん缶 もも缶 パイ缶 りんご</p>	<p>9 牛乳 ごはん 豚汁 なすの肉味噌和え ふりかけ</p> <p>中学生 エネルギー 800 Kcal</p> <p>pro29.8 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 ねぎ こんぶ じゃがいも にんじん ぶた肉 麦 大根 とうふ 油 ごぼう さとう なす ビーマン</p>																												
<p>12 牛乳 ごはん マーボ豆腐 中華和え フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 805 Kcal</p> <p>pro32.3 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 牛肉 麦 しいたけ ぶた肉 油 たまねぎ みそ 春雨 たら とうふ さとう 小松菜 ハム 片栗粉 にんにく キャベツ なし</p>	<p>13 牛乳 ごはん 竹輪の磯辺揚げ 切干のびりから炒め けんちん汁 のりの佃煮</p> <p>中学生 エネルギー 813 Kcal</p> <p>pro30.0 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん ぶた肉 小麦粉 ねぎ とうふ さとう 小松菜 とり肉 ごま 切り干し大根 ちくわ 油 ごぼう あおりのり しいたけ</p>	<p>14 牛乳 ごはん 卵とじ 五目キンピラ ふりかけ</p> <p>中学生 エネルギー 783 Kcal</p> <p>pro30.0 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 たまねぎ とり肉 ごま 小松菜 たまご 油 にんじん ちくわ さとう ごぼう さつまあげ じゃがいも さやいんげん しいたけ</p>	<p>15 牛乳 ミルクロール 五目うどん 磯香和え りんごジャム 月見ゼリー</p> <p>中学生 エネルギー 817 Kcal</p> <p>pro29.0 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン にんじん とり肉 うどん ねぎ 油揚げ さとう ほうれん草 なると ジャム 切り干し大根 かまぼこ のり</p>	<p>16 牛乳 ごはん 八宝菜 小魚揚げ煮 フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 829 Kcal</p> <p>pro35.7 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん ぶた肉 さつまいも たけのこ イカ 油 たまねぎ うずら卵 さとう もやし 大豆 ごま しいたけ いわし 片栗粉 キャベツ なし</p>																												
<p>敬老の日 (彼岸の入り)</p>	<p>20 牛乳 ビーフライ たまごスープ コロツケ</p> <p>中学生 エネルギー 875 Kcal</p> <p>pro31.2 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 牛肉 麦 キャベツ とうふ パン粉 小松菜 とり肉 油 たまねぎ たまご さとう えのきだけ レンズ豆 じゃがいも もやし 小麦粉</p>	<p>21 牛乳 ごはん とりのからあげ コーンソテー みそ汁</p> <p>中学生 エネルギー 825 Kcal</p> <p>pro30.9 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 もやし とり肉 米粉 えのきだけ ベーコン 油 コーン缶 とうふ じゃがいも キャベツ ワカメ 生姜 みそ</p>	<p>秋分の日</p>	<p>23 牛乳 ごはん 含め煮 回鍋肉 フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 815 Kcal</p> <p>pro31.9 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 大根 とり肉 じゃがいも にんじん ちくわ さとう さやいんげん うずら卵 油 しいたけ こんぶ 油 キャベツ 高野豆腐 ごま ビーマン 油揚げ たまねぎ ぶた肉 にんにく みそ りんご</p>																												
<p>26 牛乳 豚丼 みそ汁 ジャーマンポテト フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 832 Kcal</p> <p>pro30.3 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん ぶた肉 麦 ねぎ とうふ ふ たまねぎ みそ じゃがいも えのきだけ ベーコン 油 小松菜 ごぼう コーン缶 バセリ バナナ</p>	<p>27 牛乳 ごはん チキンフライ かじめのソテー みそ汁</p> <p>中学生 エネルギー 813 Kcal</p> <p>pro33.0 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 たまねぎ とり肉 パン粉 キャベツ たまご 油 ごぼう アラメ じゃがいも 小松菜 ベーコン 小麦粉 にんじん みそ</p>	<p>28 牛乳 ごはん 豆腐のカレー煮 切干大根のナムル フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 793 Kcal</p> <p>pro27.7 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 たまねぎ ぶた肉 小麦粉 にんじん ハム さとう たけのこ とうふ 油 キクラゲ ごま チンゲンサイ 切り干し大根 キャベツ キュウリ オレンジ</p>	<p>29 牛乳 胚芽パン ポトフ シーフードサラダ クリーム</p> <p>中学生 エネルギー 837 Kcal</p> <p>pro34.3 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン 大根 ぶた肉 じゃがいも にんじん ひよこ豆 油 たまねぎ ベーコン さとう ブロッコリー キュウリ タコ まぐろ ワカメ</p>	<p>30 牛乳 ごはん メギスの唐揚げ ごま和え みそ汁</p> <p>中学生 エネルギー 793 Kcal</p> <p>pro32.0 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 小松菜 めざす 米粉 ブロッコリー ハム 油 にんじん 油揚げ ごま ねぎ みそ さとう しいたけ じゃがいも</p>																												