

平成23年度8・9月の献立(中学校)



牛乳は毎日つきます。 1 2 1 3 はセレクトです。

NO	献立		3つの食品分類			kcal
			血や肉になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	
01	冷やし中華	春巻 チーズドッグ オレンジ	わかめ 焼豚 春巻 牛乳 チーズドッグ	中華麺 ごま油 油	もやし きゃべつ にんじん きゅうり オレンジ	792
02	スパゲティ	ミートソース ゆで野菜 和風ごましょうゆドレッシング チーズドッグ	牛肉 豚肉 粉チーズ 牛乳 わかめ チーズドッグ	スパゲティ 小麦粉 油 マーガリン	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが トマト グリーンピース キャベツ	864
03	ピザトースト	海草サラダ 中華ごまドレッシング カレースープ グレープフルーツ	サラミノセージ ベーコン チーズ 牛乳 海草 豚肉	パン マカロニ じゃがいも 油	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん グレープフルーツ	786
04	パン はちみつ	さけのマヨネーズ焼き ゆで野菜 青じそドレッシング 白玉ポンチ	牛乳 さけ 粉チーズ	パン マヨネーズ はちみつ パン粉 砂糖 白玉だんご	玉ねぎ パセリ マッシュルーム きゅうり キャベツ にんじん みかん パイン もも	837
05	黒パン マーガリン	とり肉とじゃがいものケチャップ和え 野菜スープ キウイフルーツ	牛乳 鶏肉 ベーコン	黒パン マーガリン でん粉 砂糖 油 じゃがいも	しょうが レモン パセリ 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし こまつ菜 キウイフルーツ	837
06	パン ごまクリーム	魚とベーコンのホイル焼き ゆで野菜 中華ごまドレッシング サマーシチュー	牛乳 メルルーサ ベーコン チーズ 鶏肉 わかめ	パン マーガリン はるさめ 油 白ごま じゃがいも	レモン キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト にんにく	816
07	パン ピーナツバター	豚肉のワイン焼き もやしのソテー 洋風卵スープ 洋なしコンポート	牛乳 豚肉 ベーコン 卵	パン 砂糖 油 ごま油 じゃがいも でん粉	しょうが パセリ もやし にら にんじん 玉ねぎ セロリー こまつ菜	878
08	米粉パン はちみつ & マーガリン	鶏肉のカチャトーラ ゆで野菜 フレンチドレッシング キャベツのスープ アップルシャーベット	牛乳 鶏肉 ベーコン	米粉パン 小麦粉 油 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ トマト しめじ エリンギ パセリ にんじん ブロッコリー キャベツ	857
09	ごまバンズ(減量)	セルフハンバーガー レタス 粉ふき芋 わんたんスープ 野菜と果物シャーベット	ハンバーグ 牛乳 豚肉	ごまバンズパン 砂糖 じゃがいも ワンタン	レタス パセリ にんじん キャベツ もやし こまつ菜 ねぎ	823
10	ガーリックトースト (減量)	プレーンオムレツ ジャーマンポテト フルーツヨーグルト	牛乳 プレーンオムレツ ベーコン ヨーグルト	パン マーガリン じゃがいも 油 砂糖	にんにく パセリ 玉ねぎ みかん パイン もも ナタデココ	830
11	アーモンドトースト	うずら卵と野菜のカレー煮 ゆで野菜 パンパンジードレッシング なし	牛乳 うずら卵 豚肉 ベーコン	パン アーモンド マーガリン 油 グラニュー糖 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ もやし ほうれん草 なし	822
12	ナン	キーマカレー ゆで野菜 香味玉ねぎドレッシング アセロラゼリー	牛肉 豚肉 バター ヨーグルト 牛乳 海草	ナン	玉ねぎ にんじん にんにく セロリー トマト しょうが キャベツ きゅうり	829
13	麦入りご飯	キーマカレー ゆで野菜 香味玉ねぎドレッシング アセロラゼリー	牛肉 豚肉 バター ヨーグルト 牛乳 海草	米 麦	玉ねぎ にんじん にんにく セロリー トマト しょうが キャベツ きゅうり	832
14	麦入りご飯	さばの香辛焼き おひたし 五目煮豆 ふりかけ(のりたまご)	牛乳 さば けずり節 大豆 昆 布 さつま揚げ 豚肉 ふりかけ	米 麦 砂糖 ごま油 こんにゃく ざらめ糖	にんにく キャベツ もやし にんじん ごぼう	820
15	五穀ご飯	もろの和風マリネ もやしとにらのごま和え みそ汁 キウイフルーツ	牛乳 モロ 油揚げ わかめ 花かつお 味噌	五穀米 でん粉 油 砂糖 白ごま	玉ねぎ もやし にら にんじん 大根 キウイフルーツ	829
16	わかめご飯	鶏肉と大豆の味噌炒め にら卵汁 オレンジ	わかめ 牛乳 鶏肉 大豆 味噌 卵 花かつお	米 麦 でん粉 油 砂糖	干しいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ いんげん にら オレンジ	868
17	麦入りご飯	焼き魚 ゆで野菜 野菜入り和風ドレッシング 豚肉とじゃがいもの煮つけ ごまプリン	牛乳 赤魚粉漬 豚肉 ごまプリン	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 こんにゃく	ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ グリーンピース	928
18	麦入りご飯	餃子 豚キムチ炒め わかめスープ 冷凍みかん	牛乳 ぎょうざ 豚肉 わかめ	米 麦 油 はるさめ 白ごま	にら キャベツ しいたけ にんじん ねぎ 冷凍みかん	804
19	麦入りご飯	チンジャオロース えび大シューマイ こんにゃくサラダ 韓国風ドレッシング	牛乳 豚肉 牛肉 海草 えび大シューマイ	米 麦 砂糖 でん粉 こんにゃく	しょうが にんにく ピーマン にんじん たけのこ 干しいたけ パプリカ キャベツ	861
20	麦入りご飯	鶏肉のから揚げ ひじきと大豆の炒り煮 おひたし	牛乳 鶏肉 ひじき さつま揚げ 大豆 油揚げ けずり節	米 麦 でん粉 油 ざらめ糖 こんにゃく	しょうが にんじん こまつ菜 キャベツ もやし	875
21	麦入りご飯	いわしフライ ゆで野菜 中華ドレッシング 豚肉と切り干し大根の炒めもの	牛乳 いわし 卵 豚肉	米 麦 小麦粉 卵粉 ごま油 油 はるさめ 砂糖 白ごま	ほうれん草 キャベツ にんじん にんにく 切り干し大根 いんげん	851
22	麦入りご飯	セルフ天丼 おひたし みそ汁	いか 卵 花かつお 牛乳 味噌 けずり節 油揚げ わかめ	米 麦 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	かぼちゃ ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ	852
23	麦入りご飯	セルフ五目 笹かまぼこの二色揚げ 大根おろし おひたし	油揚げ 鶏肉 牛乳 笹かまぼこ 卵 けずり節 青のり	米 麦 こんにゃく 砂糖 油 小麦粉	たけのこ 干しいたけ にんじん ごぼう かんぴょう グリンピース 大根 キャベツ もやし	841
24	麦入りご飯	手巻き寿司 ピーナツ和え さつま汁 グレープフルーツ	牛乳 納豆 かに棒 のり 鶏肉 豆腐 花かつお 味噌	米 麦 ピーナツ 砂糖 さといも こんにゃく	梅ひしお ほうれん草 キャベツ にんじん ごぼう ねぎ 大根 グレープフルーツ	811
25	麦入りご飯	豚肉のパーベキューソースかけ ゆで野菜 香りごまドレッシング みそ汁	牛乳 豚肉 味噌 花かつお	米 麦 砂糖 じゃがいも	しょうが レモン にんにく ねぎ にんじん りんご キャベツ もやし 玉ねぎ こまつ菜	791
26	麦入りご飯	セルフ牛丼 冷奴 こまつ菜と雑魚の炒めもの 冷凍みかん	牛肉 牛乳 豆腐 ちりめんじゃこ	米 麦 こんにゃく 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ ねぎ にんじん グリンピース こまつ菜 冷凍みかん	805
27	麦入りご飯	鶏肉のごま味噌焼き アスパラとベーコンのソ テー 五目きんぴら オレンジ	牛乳 鶏肉 味噌 ベーコン さつま揚げ	米 麦 砂糖 白ごま マーガリン こんにゃく 油	アスパラガス ごぼう にんじん 大根 オレンジ	856
28	麦入りご飯	豚しゃぶ にら卵汁 冷凍みかん	牛乳 豚肉 卵 花かつお	米 麦	キャベツ もやし きゅうり にんじん にら 玉ねぎ 冷凍みかん	841
29	麦入りご飯	厚焼き卵 牛肉とこまつ菜のカレーソテー 荳わかめスープ キウイフルーツ	牛乳 厚焼き卵 牛肉 豚肉 荳わかめ	米 麦 油 ごま油	こまつ菜 にんじん たけのこ にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ キウイフルーツ	841
30	麦入りご飯	シーフードカレー ゆで野菜 イタリアンドレッシング グレープフルーツ	いか えび ほたて ベーコン 粉チーズ 牛乳 わかめ	米 麦 油	にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ グレープフルーツ	820
31	麦入りご飯	焼き魚(さんま) 大根おろし けんちん汁 味付 けのり 月見ゼリー	牛乳 さんま 豆腐 花かつお 味付けのり	米 麦 こんにゃく さといも 油	大根 にんじん ごぼう こまつ菜	852