



# 9月の予定献立

今月の目標

朝食をしっかり食べよう

武生第五中学校

日	曜日	献立名	血液や筋肉、骨になる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力のもとになる食べ物		*エネルギー (kcal) *タンパク質 (g) *脂質 (g) *炭水化物 (g)	*カルシウム (mg) *鉄 (mg) *食塩相当量 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	金	★ 夏野菜たっぷりカレーライス 牛乳 キャベツとコーンのサラダ	豚肉	チーズ 牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす キャベツ もやし ホールコーン	米 じゃがいも カレールウ	なたね油	863 26 22.5 136.1	341 2.8 3.1	
4	月	ご飯 牛乳 鶏肉のレモン煮 ポイルキャベツ 豆腐とわかめの味噌汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	パセリ にんじん	レモン果汁 キャベツ たまねぎ 生しいたけ ねぎ	米 でん粉 砂糖	なたね油	898 33 29.9 118.3	355 2.8 2.8	
5	火	ご飯 牛乳 夏野菜の麻婆豆腐 春雨スープ	豆腐 豚ひき肉 みそ テンメンジャン ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ なす ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ	米 砂糖 でんぷん はるさめ	ごま油 なたね油	845 29.2 23.9 122.9	390 3 2.4	
6	水	ご飯 牛乳 肉じゃが もやしとわかめの甘酢和え 手作りふりかけ	豚肉 きな粉	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース もやし きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	なたね油 ごま	788 27.1 14.5 135.5	381 2.9 1.9	
7	木	大豆入りわかめご飯 牛乳 とりにくのごさっぱり煮 なめこの味噌汁	大豆 鶏肉 うずら卵 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく たけのこ たまねぎ なめこ	米 砂糖	ごま	824 38.1 20.6 118	440 4.7 3.4	
8	金	★ キャロットパン 牛乳 チキンカツのカラフルピザソースかけ じゃがいものポターージュ 煮干	チキンカツ ベーコン 打ち豆	牛乳 煮干し	ピーマン トマトかん パセリ にんじん	たまねぎ ホールコーン にんにく	キャロットパン 米粉 砂糖 じゃがいも ホワイトルウ	なたね油	821 33.4 29.9 100.6	402 3 2.6	
11	月	体育祭振替日									
12	火	ご飯 牛乳 鯖のしょうが煮 もやしと青菜のごまあえ しめじのみそ汁	さば うすあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが もやし たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま	858 34 24.1 119.6	375 3.5 3.2	
13	水	ご飯 牛乳 春雨の韓国風炒め物 わかめスープ	豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ	米 砂糖 はるさめ じゃがいも	なたね油 ごま ごま油	785 26.6 18.7 123.8	373 2.6 2	
14	木	★ ご飯 牛乳 揚げの五目中華煮 三色ナムル	あげ 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい もやし	米 砂糖 でんぷん	なたね油 ごま油	820 29.5 24.1 117.5	442 3.9 1.8	
15	金	*健康長寿・アイアン献立 魚でんぶの二色どんぶり 牛乳 長寿汁 みかんゼリー	 ツナ あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが もやし 切干しいたけ たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも みかんゼリー	ごま	798 30.9 13.9 133.2	429 4.7 2.5	
19	火	★ 文化祭振替日									
20	水	サルサライス 牛乳 ミックススープ	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 わかめ	ピーマン トマトかん にんじん こまつな	たまねぎ もやし にんにく しょうが ホールコーン	米 小麦粉	なたね油 ごま	782 25.6 21.5 117.3	327 2.8 2.2	
21	木	ご飯 牛乳 豚肉と野菜の味噌炒め きのこのすまし汁	豚肉 あげ みそ 白玉 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし はくさい えのきたけ	米	なたね油	785 31.2 20.5 114.3	439 3.7 2	
22	金	米粉入りパン 牛乳 かぼちゃのクリーム煮 キャベツとコーンのサラダ 煮干	鶏肉	牛乳 煮干し	かぼちゃ にんじん	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり ホールコーン	米粉入りパン じゃがいも マカロニ ホワイトルウ	なたね油 ごま	895 32 31.4 117.5	477 3 2.7	
25	月	*歯ッピー献立 ご飯 牛乳 ししゃものから揚げ キャベツのごま和え 豆腐と青菜のみそ汁	 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ ぶなしめじ	米 でん粉	なたね油 ごま	820 32.8 23.4 115	550 3.6 2.7	
26	火	ご飯 牛乳 豆腐のチグ風 切干だいこんの磯香和え	豚肉 豆腐 みそ テンメンジャン	牛乳 のり	にんじん ら こまつな	にんにく ぶなしめじ はくさいキムチ漬け はくさい たまねぎ 切干しいたけ もやし	米 はるさめ 砂糖		802 32.6 16.6 126.4	419 3.1 2	
27	水	*ふるさと献立 さつまいもご飯 牛乳 こにしめ 打ち豆汁	 鶏肉 凍り豆腐 打ち豆 うすあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん たけのこ こんにゃく 生しいたけ たまねぎ はくさい	米 さつまいも 砂糖	ごま	794 32.8 18.4 122.3	465 4.5 2.8	
28	木	*お月見献立 ご飯 牛乳 庄内芋煮汁 (山形県の郷土料理) 青菜のごま和え 枝豆(さや付き)	豚肉 あげ うずら卵 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく ぶなしめじ しょうが もやし えだまめ	米 さといも	なたね油 ごま	803 32.2 22.5 113.5	434 4.2 2.1	
29	金	ご飯 牛乳 ビーフンの五目炒め わかめとじゃがいものスープ	豚肉 ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ ほししいたけ にんにく しょうが	米 ビーフン じゃがいも	なたね油 ごま	861 27.9 21.2 135.1	340 2.3 3	

献立は都合により変更になることがあります。