

8月・9月 献立表

平成 28 年

高井戸中学校

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
29	月	夏野菜カレー こんにやくサラダ くだもの	○	豚肉 豚骨 プロセスチーズ 牛乳	米 米粒麦 強化米 じゃがいも 小麦粉 こんにやく さとう サラダ 油 バター 白炒りごま ごま油	にんじん ホールトマト(缶) かぼちゃ こまつな にんにくしょうが セロリー たまねぎ なす もやし きゅうり くだもの	エネルギー 813 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.1 g
30	火	チキンライス コーン入りオムレツ 野菜スープ	○	とり肉 とり挽き肉 たまご とり骨 牛乳 調理用牛乳	米 米粒麦 強化米 じゃがいも バター 炒め油	にんじん さやいんげん キャベツ スライスマッシュルーム(缶) クリームコーン たまねぎ グリンピース(冷) セロリー 小松菜	エネルギー 797 Kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 4.2 g
31	水	冷やし中華 さつまいものから揚げ 冷凍みかん	○	たまご さば節 豚もも肉 牛乳	生中華めん さとう さつまいも ごま油 サラダ油 白炒りごま 炒め油 揚げ油	にんじん ミニトマト もやし きゅうり ながねぎ しょうが(汁) 冷凍みかん	エネルギー 808 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 23 g 食塩相当量 5.9 g
1	木	わかめごはん すいとん さごしのからし味噌焼き 金平ご ぼう	○	さば節 油揚げ さごし 赤みそ たきこみわかめ 牛乳	米 米粒麦 強化米 白玉粉 小麦粉 さとう つきこんにやく ごま油 白炒りごま 炒め油	にんじん こまつな だいこん しめじ ながねぎ にんにく ごぼう	エネルギー 764 Kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 20 g 食塩相当量 3 g
2	金	麦ごはん のりの佃煮 大豆入りコロッケ みそ汁 ニラのおかか和え	○	大豆 豚挽き肉 たまご 油揚げ 白みそ 赤みそ かつお節 牛乳 ほしのり 煮干し 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 さとう じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 揚げ油	にんじん ニラ たまねぎ だいこん ながねぎ はくさい もやし	エネルギー 841 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 4.1 g
5	月	麦ごはん メルルーサのあけほの焼き 筑前煮 野菜のごまあえ	○	メルルーサ とり肉 さば節 牛乳	米 米粒麦 強化米 こんにやく 里芋 さとう マヨネーズ 炒め油 白炒りごま 白すりごま	にんじん さやえんどう こまつな しょう が ごぼう れんこん たけのこ(缶) もやし キャベツ	エネルギー 743 Kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.2 g
6	火	コーンピラフ パステウ トマト入卵スープ	○	豚挽き肉 大豆 ベーコン とり肉 たまご とり骨 牛乳 プロセスチーズ	米 米粒麦 強化米 ジャンボキョウザの皮 小麦粉 でんぶん バター サラダ油	にんじん トマト こまつな ホールコーン(缶) たまねぎ スライスマッシュルーム(缶) にんにく しょうが ながねぎ	エネルギー 870 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 3.8 g
7	水	なすとトマトのスパゲティ サウピカンサラダ フルーツヨーグルト	○	豚挽き肉 赤みそ 粉チーズ 牛乳 プレーンヨーグルト	スパゲティ じゃがいも さとう サラダ油 ごま油	トマトピューレ ホールトマト(缶) にんじ ん なす にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン(缶) バイナップル(缶)	エネルギー 872 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 3.2 g
8	木	麦ごはん 珍珠丸子 じゃが芋のピリ辛煮 かきたま汁	○	豚挽き肉 押豆腐 たまご さば 節 とり肉 とうふ 牛乳 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 でんぶん もち米 じゃがいも さとう 揚げ油 ごま油	さやいんげん たまねぎ しょうが にんにく ながねぎ	エネルギー 847 Kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3 g
9	金	夏のかき揚げ丼(おろしだれ) もやしのみそ汁 くだもの	○	大豆 いか たまご さば節 とうふ 白みそ 赤みそ ちりめんじゃこ 牛乳 煮干し 生わかめ	米 米粒麦 黒米 きび さつまい も 小麦粉 さとう 揚げ油	にんじん なす たまねぎ ながねぎ だいこん しょうが レモン(果汁) もやし くだもの	エネルギー 794 Kcal たんぱく質 29 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 3.4 g
12	月	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁 くだもの	○	生鮭 白みそ 赤みそ さば節 とうふ 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう こんにやく じゃがいも バター 炒め油	にんじん こまつな たまねぎ えのきた け しめじ ごぼう だいこん ながねぎ くだもの	エネルギー 773 Kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.4 g
13	火	あんかけチャーハン わんたんスープ 切干大根ときゅうりの華風和え	○	たまご 豚肩肉 とり骨 豚肉 牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぶん わんたんの皮 さとう 炒め油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな にん にん しょうが たけのこ(缶) だいこん もやし ながねぎ ながねぎ切り落とし しょうが	エネルギー 739 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.4 g
14	水	はぎごはん いかのサラサ揚げ 月見団子汁 野菜のわさび和え	○	あずき さば節 絹とうふ とりもも肉 牛乳	米 米粒麦 強化米 小麦粉 でんぶん 白玉粉 揚げ油 炒め油	さやいんげん かぼちゃ にんじん こまつな しょうが ごぼう だいこん ながねぎ もやし キャベツ	エネルギー 706 Kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16 g 食塩相当量 2.9 g
15	木	オレンジフレンチトースト ポークビーンズ じゃこサラダ	○	たまご 白いんげん豆 赤いんげん豆 大豆 豚肩肉 豚骨 牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ	食パン さとう 小麦粉 じゃがい も バター サラダ油 炒め油 白炒りごま ごま油	にんじん トマトピューレ こまつな オレンジジュース にんにく しょうが セロリー たまねぎ グリンピース(冷) キャベツ きゅうり	エネルギー 771 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 3 g
16	金	麦ごはん 鶏肉のねぎ塩だれ 肉じゃが こまつなの菊花和え 【国内産食材の日】	○	とりもも肉 豚肉 牛乳	米 米粒麦 強化米 じゃがいも つきこんにやく さとう 炒め油	にんじん さやいんげん こまつな しょうが ながねぎ たまねぎ 菊の花	エネルギー 785 Kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.3 g
20	火	さつまいもごはん さんまの簡煮 五色煮 野菜のおかかあえ 【国内産食材の日】	○	さんま 筒切り 油揚げ さば節 かつお節 牛乳 昆布	米 米粒麦 強化米 さつまいも さとう こんにやく 炒め油	にんじん さやいんげん こまつな しょうが ごぼう たけのこ(缶) もやし	エネルギー 771 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.6 g
21	水	わかめうどん おはぎ きゅうりの土佐醤油	○	さば節 豚肩肉 油揚げ かまぼこ あずき きな粉 かつお節 出し昆布 生わかめ 牛乳	生うどん 米 もち米 米粒麦 さと う	にんじん こまつな ながねぎ きゅうり	エネルギー 739 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 16 g 食塩相当量 3.1 g
23	金	麦ごはん ホキと秋野菜の黒酢炒め ひじきスープ 一塩きゅうり	○	ホキ さば節 とうふ たまご 牛乳 ひじき乾	米 米粒麦 強化米 でんぶん さとう 揚げ油 炒め油	ピーマン にんじん ほうれんそう なす れんこん たまねぎ きゅうり	エネルギー 752 Kcal たんぱく質 30 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.1 g
26	月	麦ごはん あじの梅あんがらめ あいませ 野菜のからし和え	○	あじ 油揚げ 焼ちくわ さば節 牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぶん さとう こんにやく 揚げ油	にんじん こまつな 梅干し だいこん ごぼう キャベツ もやし	エネルギー 739 Kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 18 g 食塩相当量 3 g
27	火	きのこごはん 焼きししゃも 厚焼き卵 鶏つくねの豆乳スープ	○	油揚げ たまご さば節 とり挽き肉 豆乳 牛乳 ししゃも 出し昆布	米 米粒麦 強化米 さとう でんぶん 炒め油	にんじん さやいんげん 万能ねぎ しめ じ えのきたけ グリンピース(冷) たまねぎ だいこん はくさい ながねぎ	エネルギー 761 Kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.3 g
28	水	中華丼 もずく入りスープ くだもの	○	豚肉 いか むきえび かまぼこ さば節 とうふ とうふ 牛乳 もずく	米 米粒麦 強化米 でんぶん 炒め油 ごま油	にんじん テンゲンサイ こまつな たけのこ(缶) ながねぎ はくさい たまねぎ くだもの	エネルギー 753 Kcal たんぱく質 32 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.9 g
30	金	大豆入ドライカレー 何でもせん切サラダ くだもの	○	大豆 豚挽き肉 牛乳 ひじき	米 米粒麦 強化米 さとう バター め油 サラダ油	にんじん ピーマン トマトピューレ にんじん セロリー しょうが たまねぎ レーズン だいこん キャベツ きゅうり レモン(果汁) くだもの	エネルギー 775 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.6 g

◎都合により献立および食材の一部を変更することがあります。
◎給食費等の引き落としは9月7日(水)です。

- こたえ Q1=②(飲み水は1日1ℓ、調理などに使う水を含めると3ℓほどあれば安心)
Q2=③(缶づめは缶切りを使わないで開けられる物がよい)
Q3=③(お米を中心とした主食と主菜を、3日~1週間分揃えておくことよい)
Q4=②(手を洗わなくても揚げつに食べられる、いつも食べ慣れているおやつがよい)
Q5=①(しまっておくと古くなったことに気づかないので、多めに買って置き、1つ食べたら1つ買い足すというように、無理なく揃えることよい)