



9月の予定献立表



2020年 9月

熊野市立入鹿中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
1 火	チキンライス	○	ポトフ	牛乳, 鶏肉, ベーコン, ウィンナー, 豚肉	米, バター, 油, ジャガイモ	玉葱, 人参, キャベツ, セロリー	599 kcal 19.4 g 18.8 g 274 mg
2 水	ごはん	○	タンドリーチキン 粉ふきいも キャベツとベーコンのスープ	牛乳, 鶏肉, ヨーグルト, ベーコン	米, ジャガイモ	にんにく, パセリ, キャベツ, 人参, トマト, セロリー	591 kcal 23.4 g 19.3 g 268 mg
3 木	ごはん	○	さばの味噌煮 野菜炒め	牛乳, さば, みそ, 豚肉	米, 砂糖, 油, ごま油	しょうが, 人参, ピーマン, もやし, 玉葱, キャベツ	630 kcal 27.9 g 21.4 g 270 mg
4 金	ごはん	○	肉みそ炒め スパゲッティサラダ	牛乳, 豚肉, 大豆, みそ, ハム	米, こんにゃく, 油, 砂糖, スパゲッティ, マヨネーズ	ほうれんそう, しょうが, にんにく, 椎茸, キャベツ, 玉葱, 人参	648 kcal 25.7 g 21.6 g 309 mg
7 月	ごはん	○	コーンクリームシチュー ハムサラダ 味付けのり	牛乳, 鶏肉, 牛乳, ハム, のり	米, 油, ジャガイモ, 薄力粉, バター, 砂糖	人参, 玉葱, とうもろこし, パセリ, キャベツ, きゅうり	656 kcal 21.7 g 20.4 g 317 mg
8 火	ごはん	○	高野豆腐の卵とじ煮 焼き肉サラダ	牛乳, 高野豆腐, 鶏肉, 卵, 牛肉	米, 砂糖, ごま油, ごま	玉葱, 人参, キャベツ, 椎茸, にんにく, しょうが, もやし, きゅうり	611 kcal 26.8 g 19.6 g 361 mg
9 水	ごはん	○	鯛のトマトソース 豚汁	牛乳, たい, 豚肉, 豆腐, みそ	米, オリーブ油, ジャガイモ	トマト, 玉葱, にんにく, 人参, ごぼう, だいこん, 葉ねぎ	602 kcal 28.2 g 17.7 g 285 mg
10 木	ごはん	○	大豆の磯煮 ゴマネーズ和え	牛乳, 大豆, 鶏肉, ひじき, 油揚げ, 竹輪	米, こんにゃく, 油, 砂糖, マヨネーズ, ごま	ごぼう, 人参, キャベツ, きゅうり, もやし	633 kcal 22.9 g 23.4 g 363 mg
11 金	こぎつねごはん	○	ひじきのパリパリサラダ かきたま汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ひじき, 上乾しらす, 豆腐, 卵	米, 油, 砂糖, ごま油, ぎょうざの皮, かたくり粉	人参, しょうが, きゅうり, キャベツ, コーン, 葉ねぎ, ほうれんそう	599 kcal 23.8 g 19.8 g 341 mg
14 月	ごはん	○	カレー肉じゃが ばんさんすう	牛乳, 豚肉, ハム	米, ジャガイモ, 油, 砂糖, はるさめ, ごま油	玉葱, キャベツ, きゅうり, 人参	594 kcal 18.9 g 14.4 g 270 mg
15 火	ごはん	○	擬製豆腐 ごまあえ ジャガイモとたまねぎの味噌汁	牛乳, 鶏肉, 豆腐, 卵, わかめ, みそ	米, 大豆油, 砂糖, ごま, ジャガイモ	人参, 玉葱, パセリ, こまつな, キャベツ	595 kcal 22.9 g 17.6 g 366 mg
16 水	ごはん	○	豚肉と大根の炒め煮 マカロニサラダ	牛乳, 豚肉, ハム	米, こんにゃく, 油, 砂糖, マカロニ, マヨネーズ	だいこん, 人参, しょうが, きゅうり, キャベツ	596 kcal 19.1 g 20.0 g 281 mg
17 木	ごはん	○	ちくわの二色揚げ おひたし (こまつな) 五目きんぴら	牛乳, 竹輪, 卵, あおのり, かつお節, 鶏肉	米, 薄力粉, 油, こんにゃく, 砂糖	もやし, こまつな, ごぼう, 人参	593 kcal 20.6 g 17.1 g 289 mg
18 金	ビビンバ	○	豆腐スープ	牛乳, 牛肉, 卵, 甜面醬, 豚肉, 豆腐	米, 砂糖, 油, ごま, かたくり粉	にんにく, ほうれんそう, 人参, もやし, チンゲン菜, キャベツ	605 kcal 24.9 g 20.5 g 317 mg
23 水	カレーライス	○	フルーツのヨーグルトあえ 福神漬	牛乳, 豚肉, ヨーグルト	米, 油, ジャガイモ, バター, 薄力粉	にんにく, 玉葱, 人参, セロリー, みかん, もも, りんご, 福神漬	688 kcal 19.1 g 19.3 g 315 mg
24 木	ごはん	○	さつま揚げ キャベツのおかか和え 切り干し大根の煮物	牛乳, 魚のすり身, 豆腐, 卵, みそ, かつお節, 油揚げ, 鶏肉	米, かたくり粉, 油, ジャガイモ, 砂糖	人参, ごぼう, 玉葱, キャベツ, 切干しだいこん	605 kcal 26.3 g 16.3 g 362 mg
25 金	わかめごはん	○	スパゲッティミートソース コールスローサラダ	牛乳, わかめ, 豚ひき肉, 牛ひき肉, チーズ	米, スパゲッティ, 油, 薄力粉, 砂糖, バター, マヨネーズ	にんにく, 人参, 玉葱, セロリー, トマト, キャベツ, きゅうり	653 kcal 20.2 g 18.3 g 291 mg
28 月	合同運動会の振替休業日 雨天順延になり通常授業日となった場合には、給食がありませんので、弁当を持たせてください。						
29 火	ごはん	○	キャベツと厚揚げの味噌炒め ツナポテトサラダ	牛乳, 豚肉, 厚揚げ, みそ, ツナ	米, 油, 砂糖, ごま油, かたくり粉, ジャガイモ, マヨネーズ	キャベツ, 人参, ピーマン, 玉葱, しょうが, にんにく, きゅうり	642 kcal 22.1 g 23.8 g 350 mg
30 水	ごはん	○	鯛の揚げ煮 三色おひたし けんちん汁	牛乳, 鯛, かつお節, 油揚げ, 豆腐	米, かたくり粉, 油, 砂糖, こんにゃく	しょうが, キャベツ, 人参, ほうれんそう, だいこん 葉ねぎ, しめじ	608 kcal 26.3 g 18.8 g 309 mg

※材料・仕入れの都合等で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

朝ごはんを食べて
生活リズムをとれよう

