



9月のこんだてひょう



篠崎中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	【防災献立】 【缶詰や乾物を使った献立】 小松菜ツナペロランチーノ	○	コーンと大豆のチーズサラダ フルーツヨーグルト	☆ベーコン、ツナ、大豆、 ★チーズ、★ヨーグルト、 ★飲用牛乳	にんにく、とうがらし、玉葱、 キャベツ、えのき、小松菜、人参、 胡瓜、コーン、パイン缶、 ★黄桃缶、みかん缶	★スバゲッティ、大豆油、砂糖	722 kcal 28.0 g 28.3 g 2.3 g
3 木	チキンカレーライス	○	チーズ入りレモンドレサラダ チョコバナナブラウニー	鶏肉、★チーズ、★たまご、 ★豆乳、★飲用牛乳	生姜、にんにく、玉葱、人参、 キャベツ、胡瓜、パプリカ、 パセリ、レモン、★バナナ	精白米、もち麦、粒麦、大豆油、 じゃが芋、米粉、砂糖、★小麦粉、 ★バター、★ミルクチョコレート	837 kcal 28.3 g 25.5 g 2.4 g
4 金	しらすチーズトースト 小松菜パン	○	チリコンカン カレー大豆のサラダ バナナ	★しらす干し、あおのり、 ★チーズ、白いんげん豆、 ☆豚肉、★生クリーム(乳)、 大豆、★飲用牛乳	ねぎ、にんにく、人参、 玉葱、パセリ、胡瓜、キャベツ、 コーン、★バナナ	★食パン、ごま、 マヨネーズ(卵無)、 ★小松菜パン、大豆油、じゃが芋、 ★小麦粉、★バター、砂糖	814 kcal 29.6 g 35.8 g 2.6 g
5 土	【京都・奈良献立】 友禅ごはん	○	野菜たっぷり肉豆腐 抹茶わらびもち	鶏肉、★たまご、☆豚肉、 焼き豆腐、きな粉、★飲用牛乳	生姜、人参、小松菜、 干し椎茸、玉葱、白菜、ねぎ	精白米、粒麦、大豆油、砂糖、 こんにゃく、くず粉	748 kcal 32.0 g 25.6 g 2.3 g
8 火	手作りコーンマヨパン	○	シーフード豆乳クリームシチュー パスタサラダ 冷凍みかん	★牛乳・調理用、★チーズ、 たら、★イカ、ほたて、みそ、 ★豆乳、★生クリーム(乳)、 ★飲用牛乳	玉葱、コーン、パセリ、 にんにく、人参、小松菜、 えのき、キャベツ、胡瓜、みかん	★強力粉、砂糖、バター、 マヨネーズ(卵無)、大豆油、 じゃが芋、米粉、★バター、 ★マカロニ、ごま	778 kcal 33.7 g 33.7 g 3.3 g
9 水	【重陽の節句 菊花献立】 菊花ごはん	○	タラのさざれ焼き 小松菜と豚肉の炒めもの じゃが芋の具だくさん味噌汁	塩昆布、油揚げ、たら、 茎わかめ、☆豚肉、鶏肉、 生揚げ、みそ、★飲用牛乳	ごぼう、きくの花、小松菜、 もやし、人参、生姜、 れんこん、えのき、ねぎ	精白米、粒麦、砂糖、ごま、 マヨネーズ(卵無)、★パン粉、 大豆油、片栗粉、ごま油、 こんにゃく、じゃが芋	700 kcal 39.8 g 27.3 g 2.2 g
10 木	かき揚げ	○	きんぴらあえ 小松菜の味噌汁 巨峰	★さくらえび、★しらす干し、 ★イカ、★たまご、さつま揚げ、 豆腐、油揚げ、みそ、★飲用牛乳	人参、玉葱、ねぎ、ごぼう、 さやいんげん、胡瓜、 大豆もやし、小松菜、 もやし、巨峰	精白米、粒麦、★揚げ油、 さつま芋、★小麦粉、砂糖、 大豆油、ごま油、ごま	833 kcal 29.2 g 24.4 g 3.0 g
11 金	バターコーン醤油ごはん	○	白身魚のオニオンソース じゃが芋入りサラダ キャベツとベーコンのスープ オレンジ	メルルーサ、 ☆ベーコン、★飲用牛乳	コーン、玉葱、りんご、レモン、 キャベツ、胡瓜、人参、 パセリ、オレンジ	精白米、粒麦、もち麦、 ★バター、大豆油、 米粉、砂糖、じゃが芋	714 kcal 27.1 g 23.9 g 3.2 g
14 月	親子丼	○	野菜のおかか和え たこ焼きくん	鶏肉、★たまご、粉かつお、 まだこ、★さくらえび、 あおのり、★飲用牛乳	生姜、玉葱、人参、小松菜、 キャベツ、もやし	精白米、粒麦、大豆油、しらたき、 砂糖、片栗粉、じゃが芋、 ★揚げ油、★小麦粉	756 kcal 32.4 g 21.7 g 3.1 g
15 火	もち麦ごはん わかめのジュージュ	○	めひかりのカレー揚げ 焼肉サラダ 鶏団子スープ	わかめ、めひかり、あおのり、 ☆豚肉、茎わかめ、鶏肉、 豆腐、★飲用牛乳	ねぎ、にんにく、キャベツ、 胡瓜、小松菜、もやし、人参、 玉葱、大根、ごぼう、ほうれん草	精白米、粒麦、もち麦、片栗粉、 ★揚げ油、大豆油、 砂糖、ごま、ごま油	695 kcal 29.5 g 24.8 g 3.3 g
16 水	黒糖きな粉揚げパン	○	ポテトサラダ ブラウントマトシチュー 梨	きな粉、☆ハム、☆豚肉、 大豆、★飲用牛乳	玉葱、人参、胡瓜、トマト缶、梨	★パン、★揚げ油、黒砂糖、 じゃが芋、マヨネーズ(卵無)、 大豆油、★バター、★小麦粉	778 kcal 29.4 g 39.4 g 2.0 g
18 金	鮭チャーハン	○	えび玉あんかけ フルーツ杏仁豆腐	鮭、★たまご、★エビ、粉寒天、 ★牛乳・調理用、 ★生クリーム(乳)、★飲用牛乳	人参、たけのこ、ねぎ、小松菜、 玉葱、干し椎茸、ほうれん草、 みかん缶、パイン缶、★黄桃缶	精白米、粒麦、大豆油、 ごま、ごま油、 砂糖、片栗粉	763 kcal 31.4 g 24.7 g 3.2 g
24 木	すき焼き風煮丼	○	ちくわと野菜のピリッと漬け かぶとわかめの味噌汁 柿	☆豚肉、焼き豆腐、茎わかめ、 ★ちくわ、わかめ、油揚げ、 みそ、★飲用牛乳	玉葱、えのき、ねぎ、葉ねぎ、 胡瓜、人参、大豆もやし、 キャベツ、しめじ、かぶ、柿	精白米、粒麦、もち麦、 大豆油、しらたき、★車麩、 砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	738 kcal 33.5 g 23.5 g 3.5 g
25 金	【十五夜献立】 かやくごはん	○	さめの竜田揚げ 豚汁 月見まんじゅう	油揚げ、よしきりざめ、 ☆豚肉、豆腐、みそ、 ★牛乳・調理用、 ★加糖練乳、★飲用牛乳	ごぼう、人参、干し椎茸、 ★グリーンピース、生姜、れんこん、 大根、えのき、ねぎ、小松菜	精白米、粒麦、しらたき、砂糖、 片栗粉、★小麦粉、★揚げ油、 大豆油、じゃが芋、こんにゃく、 上新粉、白玉粉、さつま芋	790 kcal 35.1 g 19.8 g 3.0 g
28 月	もち麦ごはん なめたけ	○	レバーと大豆のかりと揚げ 春雨と野菜の炒めもの 呉汁	☆豚レバー、大豆、 ☆豚肉、鶏肉、みそ、★飲用牛乳	生姜、人参、キャベツ、 えのき、玉葱、ほうれん草、 大根、白菜、ねぎ	精白米、粒麦、もち麦、大豆油、 ごま油、片栗粉、★揚げ油、 砂糖、ごま、緑豆春雨	736 kcal 31.8 g 21.9 g 2.6 g
29 火	わかめご飯	○	さばカツ 大根サラダ かみなり汁	わかめ、さば、★たまご、 茎わかめ、★しらす干し、 粉かつお、豆腐、 鶏肉、★飲用牛乳	玉葱、大根、人参、胡瓜、 小松菜、ごぼう、干し椎茸、 白菜	精白米、粒麦、もち麦、ごま、 ★小麦粉、★パン粉、砂糖、 ★揚げ油、ごま油、大豆油、 こんにゃく、じゃが芋	895 kcal 34.6 g 33.0 g 3.5 g
30 水	焼きそばパン	○	大豆とベーコンのサラダ 豚肉と野菜の中華スープ バナナ	☆豚肉、粉かつお、 あおのり、大豆、☆ベーコン、 豆腐、★飲用牛乳	生姜、人参、玉葱、キャベツ、 もやし、小松菜、ブロッコリー、 胡瓜、パプリカ、にんにく、 えのき、きくらげ、にら、★バナナ	★パン、大豆油、★中華めん、 砂糖、★ワフタンの皮、ごま油	684 kcal 29.4 g 27.3 g 2.4 g

アレルギー食品には★を表示しています。学校行事や食材の都合により献立は変更される場合があります。