[　9月分献 立 予 定 表]

2023年 9月度　　1(中学校)

日	献立名	牛乳	おもに体の組織をつくる 1群 魚肉大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚海藻	おもに体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ果実	おもにエネルギーとなる 5群 穀類いも類 三温糖	6群 油脂 種実	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 塩相当量
1・金	ごはん	○		〈牛乳D〉			米			779 kcal
	厚揚げのピリ辛煮		鶏肉,高野豆腐,厚揚げ		人参	ごぼう,れんこん,枝豆,椎茸	里芋,三温糖	油	みりん,酒,醤油,トウバンジャン	31 g
	ほうれん草のごま酢和え		かにかまぼこ		ほうれん草,人参	もやし,きゅうり	三温糖	ごま,ごま油	塩,酢	25.5 g
	巨峰					巨峰				1.3 g
4・月	ゆかり麦ごはん	○		〈牛乳D〉			米,麦		ゆかり	849 kcal
	鶏肉のチーズ焼き		鶏肉	チーズD	パセリ				酒,塩,こしょう,	30.4 g
	かぼちゃのサラダ				かぼちゃ	きゅうり,玉ねぎ,コーン		卵抜きマヨネーズ	りんご酢,こしょう,塩	33.7 g
	豆乳スープ		ベーコン,豆乳いんげんﾍﾟｰｽﾄ		人参,チンゲンツァイ	玉ねぎ,しめじ	じゃがいも	油	野菜ブイヨン,塩,こしょう,とりがら	2.7 g
5・火	ごはん	○		〈牛乳D〉			米			739 kcal
	いかの天ぷら		（いか）				（小麦粉A,でんぷん）	油	（塩）	24.3 g
	切り干し大根の含め煮		豚肉,さつま揚げ		人参,いんげん	切干大根,椎茸	こんにゃく,三温糖	ごま,油,ごま油	酒,みりん,醤油	21.3 g
	夏野菜の味噌汁		油揚げ,みそ		人参,オクラ	とうがん,なす,玉ねぎ	じゃがいも		煮干しだし	2 g
6・水	ごはん	○		〈牛乳D〉			米			800 kcal
	さばのカレームニエル		さば				小麦粉A,でんぷん	油	カレー粉,塩	31.6 g
	豆のサラダ		まぐろ水煮,大豆,赤いんげまめ,ひよこ豆			キャベツ,きゅうり,玉ねぎ		卵抜きマヨネーズ	塩,こしょう,レモン果汁	29.6 g
	ポテトスープ		ウィンナー,いんげんﾍﾟｰｽﾄ	牛乳D,脱脂粉乳D	人参,パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油	塩,こしょう,野菜ブイヨン	1.6 g
7・木	麦ごはん	○		〈牛乳D〉			米,麦			833 kcal
	キムタクチャーハンの具		豚肉		にら	白菜キムチ,たくあん,玉ねぎ	三温糖	油,ごま油	酒,みりん	27.8 g
	春巻き		（豚肉）		（人参）	（玉ねぎ,キャベツ,椎茸,生姜）	（小麦粉A,米粉,春雨でんぷん,三温糖）	油	（醤油,塩）	21.5 g
	かに玉スープ		かにかまぼこ,たまごC		人参,チンゲンツァイ	玉ねぎ,たけのこ	でんぷん	ごま油	とりがら,塩,こしょう,醤油	3.6 g
8・金	ごはん	○		〈牛乳D〉			米			813 kcal
	さんまのかぼすレモン煮		（さんま）			（かぼす,レモン）	（三温糖,でんぷん）		（醤油,みりん,塩）	30.1 g
	ほうれん草のｱｰﾓﾝﾄﾞ和え				ほうれん草,人参	もやし	三温糖	ｱｰﾓﾝﾄﾞ	醤油,塩	25.2 g
	かぼちゃのそぼろ煮		鶏肉		かぼちゃ,人参,いんげん	玉ねぎ,椎茸	こんにゃく,三温糖,でんぷん	油	みりん,酒,醤油	2 g
11・月	麦ごはん	○		〈牛乳D〉			米,麦			755 kcal
	肉味噌丼の具		豚肉,みそ		人参	にんにく,しょうが,玉ねぎ,枝豆,椎茸	三温糖,でんぷん	油	酒,みりん,醤油,トウバンジャン	25.9 g
	かぼちゃの天ぷら				（かぼちゃ）		（てんぷら粉A小麦粉A,でんぷん）	油	（塩）	23.3 g
	すまし汁		豆腐,（イトヨリ）	わかめ	人参,こまつな	玉ねぎ,えのき	（でんぷん,三温糖）		醤油,塩,,昆布だし,かつお節,酒	2.1 g
12・火	ごはん	○		〈牛乳D〉			米			863 kcal
	鶏肉のピカタ		鶏肉,たまごC			パセリ	小麦粉A	卵抜きマヨネーズ	塩,こしょう,酒,	39.6 g
	マカロニサラダ		まぐろ水煮		人参	きゅうり,キャベツ	マカロニA	卵抜きマヨネーズ	塩,こしょう	35.5 g
	ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙのｹﾁｬｯﾌﾟ煮		豚肉,(豚肉牛肉鶏肉)		人参,ピーマン	玉ねぎ,にんにく,キャベツ,にんにく	じゃがいも,三温糖（パン粉A,でんぷん）	油	ケチャップ,ウスターソース,醤油,塩,こしょう	2.5 g
13・水	ごはん	○		〈牛乳D〉			米			803 kcal
	かぼちゃとさつま芋のコロッケ		（豚肉,豆乳）		（かぼちゃ,人参ほうれん草,）	（玉ねぎ）	（さつまいも,パン粉Aじゃがいも,砂糖）	油	（ワイン,塩,こしょう）	25.4 g
	ｷｬﾍﾞﾂとみかんのｻﾗﾀﾞ		ロースハム			きゅうり,キャベツ,みかん缶	三温糖	オリーブ油	酢,塩,,こしょう,醤油	23.3 g
	クリームスープ		鶏肉,いんげんﾍﾟｰｽﾄ	牛乳D,脱脂粉乳D	人参,ほうれん草	玉ねぎ,しめじ	じゃがいも	油	ポタージュベース,塩,こしょう	1.7 g
14・木	ごはん	○		〈牛乳D〉			米			757 kcal
	いわしの梅煮		（いわし）			（梅肉）	（でんぷん三温糖）		（みりん,塩,醤油）	29.7 g
	おかか和え		かつお節		人参,こまつな	もやし,キャベツ	三温糖		醤油,塩	19.7 g
	とうがんの味噌汁		厚揚げ,みそ		人参,ねぎ	とうがん,玉ねぎ,しめじ			煮干しだし	2.4 g
	ヨーグルト			ヨーグルトD						

ふるさと食材伊万里の日

郷土料理

ハッピーにんじん

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】　＊該当食品の右横に表示　　A:小麦　B:そば　C:卵　D:乳・乳製品　E:落花生　F:えび、かに

※調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。

※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。

★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性があります。