## [ 9月分献 立 予 定 表]

2023年 9月度 2(中学校)

		т.		組織をつくる	おもに体の調子を整える		おもにエネルキーとなる			エネルギー	
	献立名	牛乳	1群 	2群 牛乳 小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ果実	5群 穀類いも類 三温糖	6群 油脂 種実	その他	蛋白質 脂質 塩相当量	
1	麦ごはん		ハッピーにんじ	ん(牛乳D)			米麦			788	kcal
	   夏野菜のカレー		豚肉	粉チーズD	人参,かぼちゃ, ピーマン,トマト	にんにく,玉ねぎ, なす		油	カレールー,ウスターソース, ケチャップ,チャツネ	24.1	g
5 <b>°</b>	フルーツヨーク゛ルト和え	0		脱脂粉乳D,ヨーグ ルトD	C (2,1 (1	バナナ,みかん缶, パイン缶,もも缶				20.8	g
				טיוער		/ (1 / ш, 6 6 ш				2.5	g
	ごはん 味めぐり給食「福井県」			<b>上</b> (牛乳D)			<b>米</b>				kcal
1	カレイのから揚げ (カレイ)			1 1 1 1 1 1 1			(でんぷん)	油	(塩)	28.6	
· 9	こっぱなます	0	油揚げ,みそ		人参	切干大根,大根,	三温糖	/ <sup>一</sup> /ごま,ねりごま	酢,からし,塩	20.7	g
^	とりごぼう汁		鶏肉		人参,ねぎ	きゅうり 大根,ごぼう	里芋	C&,149C&	醤油,かつお節,		g
			た に に に に に に に に に に に に に	(H 🖺 🗅	八岁,140	八根、こはり			昆布だし	1.7	g
	ごはん 豚肉のマーマレード		07.d-	〈牛乳D〉		にんにく、	米			831	kcal
0.	焼き	0	豚肉	_		マーマレード			ワイン,塩,こしょう,醤油	29.9	g
水	ポテトサラダ		ロースハム	チーズD	人参 人参,トマト,	きゅうり にんにく,玉ねぎ,	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	りんご酢,こしょう,塩 ケチャップ,塩,ワイン	31.6	g
	ミネストローネ		豚肉		パセリ	キャベツ,ズッキーニ	もち麦,三温糖	油	こしょう,野菜プイヨン	2	g
	ごはん			〈牛乳D〉	714		米			790	kcal
2 1	千草焼き	0	(たまごC,鶏肉)	チーズD	(人参, ほうれん草)	(玉ねぎ椎茸)	(三温糖)	(油)	(醤油 かつお節エキス塩)	32.3	g
木	高菜のしらす炒め			しらす干し	高菜		三温糖	ごま,ごま油	酒,醤油,みりん	23.8	g
	じゃがいもの田楽		豚肉,さつま揚げ, みそ		人参	玉ねぎ,枝豆	じゃがいも,こん にゃく,三温糖	油	醤油,みりん,かつお節	3	g
	ごはん			〈牛乳D〉			*			735	kcal
2.	鯵のレモンマリネ	0	あじ		人参	玉ねぎ	でんぷん,三温糖	油	塩,レモン果汁,醤油	28.8	g
	れんこんソテー		ベーコン		人参	蓮根,エリンギ		油	酒,醤油,塩,こしょう	23.1	g
	野菜スープ		鶏肉		人参,パセリ	玉ねぎ,キャベツ	じゃがいも	油	塩,醤油,とりがら, こしょう	2.1	g
	麦ごはん			〈牛乳D〉			米麦			761	kcal
_	ぎょうざ		(豚肉)			(キャベツ玉ねぎ 白菜,生姜,にんにく)	(小麦粉A,でんぷん 三温糖)	ごま油	(塩,醤油,魚介エキス)	34.8	g
5 <b>'</b>	きゅうりのピリカラ 漬け	0			人参	きゅうり	三温糖	ごま油,ラー油	とうがらし,塩, 醤油,酢	22.7	g
	八宝菜		豚肉,いか,えびF うずら卵C		人参,ねぎ	玉ねぎ,たけのこ, キャベツ,椎茸	三温糖,でんぷん	ごま油,油	こしょう,酒,とりがら, 醤油,オイスターソース	2.2	g
	ごはん			〈牛乳D〉			*			790	kcal
2	鶏肉の塩麹焼き	0	鶏肉					油	塩麹,醤油	34.4	g
6'	手作りふりかけ			しらす干し, 青のり,刻みのり			三温糖	ごま,ごま油	醤油,みりん,酒	25.3	g
	カレー肉じゃが		豚肉,鶏肉	1300 31,230,000	人参	玉ねぎ,しめじ, しょうが	じゃがいも,三温糖, こんにゃく	油	酒,塩,カレー粉,醤油, ウスターソース	2.2	g
	ごはん 郷土	料理	•	〈牛乳D〉		0 8 3 8	*			764	kcal
2	さばの揚げ煮	0	さば				でんぷん,三温糖	油	塩,酒,みりん,酢,醤油	30.5	g
7 •	ひじきの炒め煮		豚肉,大豆	ひじき	人参,いんげん	ごぼう,椎茸	こんにゃく,三温 糖	油	みりん,酒,醤油	26.8	g
	 小松菜のみそ汁		厚揚げ,みそ	わかめ		玉ねぎ	じゃがいも		煮干しだし	2.4	g
	ごはん			〈牛乳D〉			<b>米</b>				kcal
	ハンバーグのきのこソース		(豚肉鶏肉大豆)		人参	玉ねぎ,エリンギ	三温糖,でんぷん	(油)	醤油,みりん(塩)	28.3	g
2 8 木	かけ ほうれん草のサラダ	0	かにかまぼこ,		ほうれん草,人参	キャベツ		卵抜きマヨネーズ	醤油,りんご酢,塩	26.9	g
	ポタージュスープ		(たまごC) いんげん豆ペースト	牛乳D,生クリーム	人参,パセリ	玉ねぎ,コーン,ク	じゃがいも	油	(かつおエキス煮干しだし) 野菜ブイヨン,塩,こしょう,	2.9	g
	ごはん 郷土料理		<u> </u>	D 〈牛乳D〉		リームコーン	*		ポタージュベース		kcal
	混ぜご飯の具		鶏肉	ひじき	人参,いんげん	ごぼう,椎茸	こんにゃく,三温	油	みりん,酒,醤油,塩	31.4	
2 9		. 0	ベスケソウダラ)		人参,01701770	しょうが,玉ねぎ,	糖でんぷん,三温糖,	油,ごま,ごま油		22.9	g
金	ごまがらめお月見汁		油揚げ			しめじ,枝豆 大根	米粉	/ш, С Ф, С Ф /Ш	みりん 塩,醤油,かつお節,		g
			/田扬げ		人参れき	八饭	白玉もち、里芋		昆布だし	2.9	g
	お月見ゼリー			]			お月見ゼリー	]			