

平成 29 年 9 月 学 校 給 食 予 定 献 立 表

笠岡市立白石中学校

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う						
		赤の食品 体をつくるものになる		緑の食品 体の調子をとのえるものになる		黄の食品 エネルギーのものになる		
8/30 (水)	ごはん 牛乳 麻婆茄子 五色あえ ラクトアイス 	牛乳 昆布	合挽ミンチ みそ	にんにく ☆たまねぎ ☆ねぎ 黄ピーマン	しょうが にんじん こまつな	なす 干しいたけ もやし	米 ごま油 油	砂糖 でんぷん ラクトアイス
31 (木)	ごはん 牛乳 擬製豆腐 きんぴら みそ汁	牛乳 卵 さつま揚げ みそ	えび 豆腐 油揚げ	☆たまねぎ ごぼう えのきたけ	干しいたけ にんじん ☆ねぎ	グリーンピース ピーマン	米 こんにゃく	砂糖 油
9/1 (金)	【防災給食】 カレーライス 牛乳 わかめサラダ フルーツポンチ	牛乳 わかめ 寒天	牛肉 ちくわ	にんにく にんじん 赤ピーマン	しょうが グリーンピース 桃	☆たまねぎ キャベツ パイン	米 ☆じゃがいも 砂糖	麦 油 白玉粉
4 (月)	ナポリタンスパゲティ 牛乳 フレンチサラダ りんごヨーグルト	牛乳 ハム	ウィンナー ヨーグルト	にんにく にんじん コーン	☆たまねぎ キャベツ りんご	チンゲンサイ きゅうり	スパゲティ 砂糖	油
5 (火)	ごはん 牛乳 いかの煮付け ひじきのあえもの けんちん汁 きなこ団 	牛乳 ひじき きな粉	いか ツナ	だいこん ごぼう	にんじん ☆ねぎ	☆たまねぎ	米 こんにゃく 白玉粉	砂糖
6 (水)	照り焼きチキンサンド 牛乳 ビーンズサラダ コンソメスープ	牛乳 ミックスビーンズ	鶏肉	キャベツ プロッコリー しめじ	きゅうり にんじん コーン	黄ピーマン ☆たまねぎ パセリ	米粉パン でんぷん	砂糖 白ドレッシング
7 (木)	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐のあんかけ ごまあえ	牛乳 合挽ミンチ	豆腐 かまぼこ	なす にんじん チンゲンサイ	しょうが えのきたけ こまつな	☆たまねぎ さやいんげん	米 油 砂糖	でんぷん ごま
8 (金)	麦ごはん 牛乳 ブルコギ 春雨サラダ 冷凍桃	牛乳 ハム	豚肉	にんにく エリンギ きゅうり ☆たまねぎ	しょうが チンゲンサイ もやし りんご	キャベツ にんじん 白ねぎ 桃	米 春雨 ごま油	麦 砂糖
11 (月)	ごはん 牛乳 ハンバーグ 野菜ソテー レタススープ 	牛乳 卵	合挽ミンチ	☆たまねぎ 黄ピーマン パセリ	チンゲンサイ エリンギ レタス	にんじん えのきたけ	米 油	パン粉
12 (火)	ごはん 牛乳 さばのごまみそかけ 大豆とひじきの炒り煮 麩のすまし汁	牛乳 みそ ちくわ 麩	さば 大豆 ひじき	しょうが 干しいたけ ☆ねぎ	ごぼう さやいんげん ☆たまねぎ	にんじん レタス しめじ	米 ごま油	砂糖 こんにゃく ☆じゃがいも
13 (水)	バターパン 牛乳 鶏肉のからあげ れんこんサラダ 野菜のスープ	牛乳	鶏肉	れんこん 黄ピーマン プロッコリー	きゅうり ☆たまねぎ	にんじん しめじ	バターパン 油	でんぷん ごまドレッシング
14 (木)	ハヤシライス 牛乳 サラダ なし	牛乳	牛肉	☆たまねぎ エリンギ	にんじん チンゲンサイ	グリーンピース なし	米 油 ハヤシルウ	☆じゃがいも 砂糖
15 (金)	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー たこの酢の物 わかなっつドン	牛乳 豆腐 糸かつお	豚肉 卵 たこ	しょうが きゅうり	ゴーヤ にんじん	☆たまねぎ	米 油	砂糖 わかなっつドン
19 (火)	ピビンバ 牛乳 春雨スープ 牛乳かん	牛乳 みそ 寒天	牛肉 ハム 卵	しょうが もやし えのきたけ	にんじん にら ミカン	ほうれんそう ☆たまねぎ	米 油 ごま油	砂糖 春雨
20 (水)	【お彼岸の献立】 五目うどん 牛乳 焼きししゃも ごま酢あえ おはぎ 	牛乳 油揚げ	鶏肉 ししゃも	にんじん しめじ こまつな	☆たまねぎ ☆ねぎ	しいたけ キャベツ	うどん ごま おはぎ	こんにゃく 砂糖
21 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め みそ汁	牛乳 麩	豚肉 みそ	しょうが コーン しめじ	キャベツ ☆ねぎ	にんじん ☆たまねぎ	米 砂糖 油	☆じゃがいも
22 (金)	チャーハン 牛乳 パンパンジーサラダ 中華スープ マーラーカオ	牛乳 卵 わかめ	焼き豚 鶏ささみ	☆たまねぎ きゅうり しめじ	にんじん もやし コーン	ピーマン 黄ピーマン	米 パンパンジードレッシング マーラーカオ	油
25 (月)	振替休日							
26 (火)	お弁当を持ってきてね!							
27 (水)	米粉パン 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き いろどりあえ ミネストローネ	牛乳 チーズ	ツナ ベーコン	かぼちゃ グリーンピース 黄ピーマン にんにく	☆たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	マッシュルーム カリフラワー トマト	米粉パン 油 マカロニ	砂糖
28 (木)	ごはん 牛乳 肉じゃが ゆかりあえ ぶどう 	牛乳	牛肉	☆たまねぎ こまつな ぶどう	にんじん もやし	さやいんげん ゆかり	米 ☆じゃがいも ごま油	油 こんにゃく 砂糖
29 (金)	さつまいもごはん 牛乳 さんまの塩焼き おろしあえ きのこのみそ汁	牛乳 ちりめん みそ	さんま 油揚げ	だいこん ☆たまねぎ しいたけ	えのきたけ しめじ ☆ねぎ	にんじん まいたけ	米 砂糖	さつまいも

☆は白石島産の食材です。

◆◆ 9 月 分 の 栄 養 価 ◆◆

(中学校)

栄養素	単位	摂取目標量	8/30	8/31	9/1	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	19	20	21	22	25	26	27	28	29	平均
エネルギー	Kcal	820	753	904	746	663	820	754	762	918	788	808	920	732	814	776	758	746	655	695	704	803	911	721	779
たんぱく質	g	30.0	22.4	17.8	32.1	24.3	30.9	31.9	28.6	26.0	28.4	36.5	32.2	25.7	34.9	33.8	32.7	27.5	32.9	29.3	33.8	31.7	22.3	26.6	29.1
カルシウム	mg	450	386	310	466	397	329	353	505	328	317	410	335	336	481	370	566	275	325	296	359	472	362	372	379