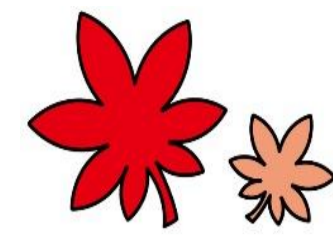


9月分 献立予定



平成 29 年度

南足柄中学校

日	曜日	献立名	熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	栄養価	備考	
1	金	午前日課の為 給食はありません 						
4	月	振替休日 						
5	火	ソフト麺 牛乳 肉みそ汁 アメリカンドッグ えだまめサラダ	ソフト麺 油 ドレッシング	牛乳 豚肉 なると 油揚げ アメリカンドッグ	人参 *玉ねぎ ねぎ キャベツ えだまめ コーン	874 34.9 21.1 3.4		
6	水	チョコサンドパン 牛乳 豆腐と卵のスープ グリルチキン ジャーマンポテト	コッペパン マーガリン チョコレート 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐 たまご	干し椎茸 白菜 小松菜 パセリ バジル おろしにんにく *玉ねぎ	784 32.9 39.9 2.4		
7	木	ごはん 牛乳 すまし汁 サバの味噌煮 おかか和え	ごはん 三温糖	牛乳 かまぼこ たまご さば かつお節	ほうれん草 人参 キャベツ しょうが 小松菜 もやし	761 30.2 19.9 2.4		
8	金	ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉の炒め物 春雨スープ カクテルゼリー	ごはん 春雨 油 三温糖 カクテルゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ	人参 小松菜 白菜 しょうが ピーマン キャベツ 干し椎茸	893 32.4 23.0 2.0		
11	月	ナン ジョア (マスカット) キーマカレー パリパリサラダ ワインゼリー	ナン 油 ドレッシング じゃがいも 皿うどん バター ワインゼリー	ジョア 豚挽き肉 大豆	にんにく しょうが きゅうり 人参 *玉ねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ	756 26.2 21.5 3.0		
12	火	ごはん のりたまふりかけ 牛乳 味噌汁 (豆腐・油揚げ) サバの七味焼き 刻み漬け	ごはん 上白糖 のりたまふりかけ いりごま	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ さば かつお節	ねぎ にんにく しょうが 葉ネギ キャベツ きゅうり たくあん	764 30.7 21.0 2.9		
13	水	1学期期末テストの為 給食はありません 						
14	木	 1学期期末テストの為 給食はありません						
15	金	セルフ焼き肉ナムル丼 牛乳 わかめスープ 和梨ゼリー	ごはん 油 いりごま ごま油 ラー油 梨ゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉	干し椎茸 チンゲン菜 ねぎ キャベツ *玉ねぎ 小松菜 もやし 人参	822 28.4 23.0 1.2		
18	月	敬老の日						
19	火	きのこごはん 牛乳 味噌汁 (玉ねぎ・キャベツ) さわらの照り焼き ごぼうサラダ	ごはん 油 三温糖 マヨネーズ いりごま	牛乳 鶏肉 豆腐 さわら 油揚げ ハム	人参 しめじ 干し椎茸 えのきたけ *玉ねぎ ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり	744 37.2 31.7 4.3		
20	水	ガーリックトースト 牛乳 コーンクリームシチュー ごまだれ肉団子 フライドポテト	食パン マーガリン 油 じゃがいも ホワイトルー バター フライドポテト	牛乳 豚挽き肉 たまご コーンクリーム缶 ごまだれ肉団子	にんにく 人参 *玉ねぎ パセリ コーン	880 27.1 40.4 3.9	肉団子 1人3個	
21	木	ハヤシライス 牛乳 大根サラダ 紅茶ゼリー	麦ごはん じゃがいも バター ハヤシルー ドレッシング 紅茶ゼリー	牛乳 豚肉 わかめ	マッシュルーム 人参 *玉ねぎ グリーンピース 大根 きゅうり コーン	873 23.9 20.1 3.6		
22	金	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 花麩のスープ 胡麻和え	ごはん 小麦粉 片栗粉 油 花麩 いりごま 上白糖	牛乳 鶏肉 ベーコン	しょうが にんにく キャベツ チンゲン菜 えのきたけ パセリ 小松菜 もやし 人参	855 28.8 28.2 2.3		
25	月	シュガートースト 牛乳 肉団子スープ えだまめコロッケ 海藻サラダ	食パン マーガリン 三温糖 油 寒天 ドレッシング	牛乳 ミートボール えだまめコロッケ わかめ	干し椎茸 白菜 キャベツ 人参 小松菜 もやし ねぎ ごぼう えのきたけ きゅうり	746 26.5 32.0 3.4		
26	火	醤油ラーメン 牛乳 はんぺんフライ ブロッコリーとベーコンのソテー	ホットラーメン 油	牛乳 豚肉 メンマ なると ベーコン はんぺんフライ	もやし ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 ブロッコリー コーン	841 32.3 29.8 2.7		
27	水	くるみカップケーキ 牛乳 クリームパスタ とうもろこし	ホットケーキミックス 三温糖 バター パスタ マーガリン ホワイトルー	牛乳 くるみ たまご ベーコン	干し椎茸 人参 *玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし	882 19.4 31.9 1.9		
28	木	ごはん 牛乳 豚汁 さわらの西京焼き 温野菜	ごはん じゃがいも 三温糖 ドレッシング	牛乳 豚肉 こんにゃく 豆腐 さわら	ごぼう 人参 大根 ねぎ キャベツ きゅうり コーン	788 32.7 17.5 2.6		
29	金	ごはん 牛乳 アジアンスープ タンドリーチキン コールスローサラダ	ごはん フォー ドレッシング	牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	干椎茸 白菜 小松菜 ねぎ もやし *玉ねぎ コーン しょうが キャベツ きゅうり	839 29.0 26.2 1.4		
<ul style="list-style-type: none"> ●学校行事等により、献立を変更する場合がありますので、御了承ください。 ●しるし(*)のついている食材は南足柄産です。 ●中学校のホームページでも献立をご覧になれます。 						基準値 820 30.0 25.0 3.0	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	