



9月の予定献立表



2020年度

市川市立南行徳中学校

日	曜日	献立名				主な食品						エネルギー			
		牛乳	主食	主菜汁物	副菜デザート等	主に身体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		kcal	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
						1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	○	ごはん カレーのチーズ焼き さつまいも 冷凍みかん	カレー 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 チーズ パセリ 人参	玉葱 大根 牛蒡 葱	米 さつまいも 蒟蒻				780	35.6	18.8	2.3	
2	水	○	枝豆入り五目御飯 千草卵焼 沢煮椀 冷凍黄桃	油揚げ 枝豆 鶏肉 卵 鰹節	牛乳 チーズ しらす干し 人参	干椎茸 牛蒡 葱	米 砂糖 砂糖	油 油			809	33.4	25.3	3.6	
3	木	○	ラーメン 冷やし中華 ひじき入り春巻 青菜とコーンのソテー 白玉きな粉	ハム 豚肉 ベーコン きな粉		ひじき 干椎茸 葱 ほうれん草 人参 コーン	中華麺 砂糖	ごま油 ごま ごま油 油 バター			779	29.3	21.4	4.4	
4	金	○	ごはん ゴーヤチャンプルー ブレコロッケ パインゼリー	豆腐 豚肉 卵 豚肉 アガー		にら ゴーヤ もやし 玉葱 パインジュース パイン	米 油 ごま油 バター				786	21.9	19.3	1.7	
7	月	○	ごはん 鰹角煮 キムチ団子汁 手作りチーズケーキ	鰹 鶏肉 卵 豆腐 卵		人参 玉葱 キャベツ	米 砂糖 澱粉	油 油			868	35.9	27.9	2.8	
8	火	○	はちみつレモントースト 洋風煮 豆腐ナゲット 巨峰	ベーコン 豚肉 生揚げ 豆腐 ツナ 卵		人参 玉葱 かいふ	黒パン 蜂蜜 じゃが芋 蒟蒻 小麦粉 澱粉	マーガリン 油 油			808	29.7	31.5	3.2	
9	水	○	ウィンナーピラフ 茄子のはさみ揚げ 野菜スープ 元気ヨーグルト	ウィンナー 鶏肉 卵 ベーコン		人参 人参 小松菜 玉葱 キャベツ かいふ	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油 油			827	25.5	26.8	2.7	
10	木	○	ごはん さんま蒲焼き けんちん汁 梨ゼリー	さんま 豆腐 油揚げ アガー		人参 小松菜 大根 牛蒡 しめじ 梨	米 澱粉 砂糖 芋 蒟蒻 砂糖	油 ごま油 ごま油			845	27.3	27.1	2.0	
11	金	○	ごはん 中華丼 杏仁豆腐	豚肉 いか エビ 鶏肉 牛乳 クリーム		人参 絹さや 大根 生姜 白菜 みかん缶 黄桃缶	米 砂糖 澱粉 砂糖	油 ごま油			778	28.1	6.1	1.8	
14	月	○	ごはん 生揚げの肉味噌煮 手作りふりかけ 梨	豚肉 味噌 生揚げ 鰹節		人参 絹さや 玉葱 葱 干椎茸	米 砂糖 じゃが芋 砂糖	油 ごま油			826	28.2	3.2	2.3	
15	火	○	ごはん 鯖のカレー焼 チャプチェ マンゴーゼリー	鯖 豚肉 卵 アガー		人参 生姜 干椎茸 葱 マンゴージュース	米 春雨 砂糖 砂糖	油 ごま油			785	27.8	19.9	1.3	

日	曜日	献立名				主な食品						エネルギー			
		牛乳	主食	主菜汁物	副菜デザート等	主に身体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		kcal	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
						1群	2群	3群	4群	5群	6群				
16	水	○	中華きのご飯 鮭れんこん揚げ きくらげ中華スープ 冷凍りんご	豚肉 卵 鮭 枝豆 卵 豚肉 豆腐		鰹元 人参 人参 小松菜	米 しめじ エリンギ 玉葱 蓮根 木耳 りんご	米 ごま油 油			803	27.1	25.8	2.6	
17	木	○	コッパパン 苺&マーガリン ポテトミートグラタン ミネストローネ パイン			人参 葱 人参 トマト缶	米 砂糖 砂糖 芋 黄桃コンポート	油 油 油			794	31.0	24.6	3.5	
18	金	○	ごはん ピーマンの肉詰め 豚汁 カラフルゼリー	豚肉 卵 豚肉 豆腐 油揚げ		人参 人参	米 パン粉 砂糖 芋 蒟蒻 みかん缶 パイン缶	ごま油 ごま ごま油 油 バター			749	27.8	19.1	2.0	
23	水	○	きつねうどん おはぎ 生揚げの肉詰め煮 野菜ソテー	油揚げ 豚肉 なるど あずき きな粉 生揚げ 豚肉 卵 ベーコン		人参 小松菜 葱 葱 生姜 人参	米 もち米 砂糖 澱粉 砂糖 油				764	34.8	27.3	5	
24	木	○	ひじきごはん イカフライ 味噌汁 梨	鶏肉 油揚げ いか 卵 味噌		人参 葱 わかめ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 小麦粉 砂糖	油 油			794	31.0	24.6	3.5	
25	金	○	ごはん ホイコーロー丼 中華コーンスープ キャロットゼリー	豚肉 味噌 ベーコン 豚肉 卵 アガー		人参 ビーマン 人参 ほうれん草 人参	米 キャベツ 玉葱 コーン 玉葱 もやし オレンジジュース	マーガリン 油 油 砂糖			786	30.7	17.6	2.9	
28	月	○	ごはん チキン南蛮 つみれ汁 梨	鶏肉 卵 餅団子		人参 小松菜 玉葱 キャベツ かいふ	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油 油			768	32.7	20.8	2.3	
29	火	○	セサミトースト ポークンチュー シャカジャカビニンス ブルーベリー			人参 トマト 大根 生姜 玉葱	米 小麦粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま油			821	28.5	33.8	2.8	
30	水	○	ごはん ひき肉カレー ヨーグルト和え	ひよこ豆 豚肉 ヨーグルト		人参 大根 生姜 セロリ みかん缶 パイン缶	米 じゃが芋 砂糖	油 油			895	26.2	3.1	2.3	

	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
栄養量の基準値	830kcal	34.0g	25.0g	2.5g
9月の平均値	803kcal	29.8g	23.6g	2.7g

※ 以上のように予定しておりますが、都合により変更することがあります。ご了承ください。

