8.9月 予定献立表

高岡市立福岡中学校

日	曜日	献立名 主食・果物等	牛乳	副食	主な使用食品名 赤 体をつくるもの 1群	2群	緑 体の調子を整えるもの 3群	4群	黄 熱や力になるもの 5群	6群	エネルギー たんぱく質 脂質
29	金	食パン▲ 〔セルフサンド〕	牛乳▲	オムレツ● キーマカレー▲〔セルフサンド〕 わかめスープ	オムレツ● 豚肉 大豆	牛乳▲ わかめ	人参 ピーマン	にんにく 玉ねぎ きゃべつ	食パン▲	油 カレールウ▲	E: 869 kcal P: 36.8 g F: 35.8 g
1	月	ごはん 冷凍アップル 郷土食献立	牛乳▲	豆腐ハンバーグ 小松菜のオイスターソース炒め 冬瓜のみそ汁	豆腐ハンバーグ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲ 煮干し	小松菜 人参	まいたけ 玉ねぎ 冬瓜 生椎茸 ねぎ 冷凍アップル	ごはん でん粉	油	E: 769 kcal P: 31.2 g F: 20.8 g
2	火	ごはん 梨	牛乳▲	ししゃもフライ さやつき枝豆 ミネストローネ	ししゃもフライ 鶏肉	牛乳▲	枝豆 人参 トマト	玉ねぎ しめじ 梨	ごはん マカロニ 砂糖	油	E: 789 kcal P: 26.5 g F: 21.2 g
3	水	ごはん 地場産品献立	牛乳▲	鯖の甘みそがけ 小松菜と切干大根のひたし 豆腐のかきたま汁●	鯖 みそ 卵● 絹豆腐	牛乳▲ うるめ削り	小松菜 人参	生姜 きゃべつ 切干大根 玉ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖	油 白ごま	E: 779 kcal P: 33.5 g F: 24.0 g
4	木	ごはん	牛乳▲	いかと大豆のごまがらめ■ ボイル野菜 ワンタンスープ	いか■ 大豆 豚肉	牛乳▲	ブロッコリー 人参	玉ねぎ もやし 黒きくらげ ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 じゃが芋 ワンタン	油 白ごま	E: 803 kcal P: 30.7 g F: 20.7 g
5	金	米粉入りパン▲	牛乳▲	なっぱコロッケ▲ ひじきサラダ フルーツポンチ	なっぱコロッケ▲	牛乳▲ ひじき	ブロッコリー	コーン きゃべつ もも・パイン・りんご缶 バナナ	米粉入りパン▲ 砂糖 りんごゼリー 寒天 サイダー	油 白ごま	E: 821 kcal P: 26.3 g F: 24.3 g
8	月	ごはん	牛乳▲	豚肉としらたきのピリ辛炒め ごましそ和え 南瓜のみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲ 煮干し	赤しそ粉 南瓜	にんにく 生姜 胡瓜 きゃべつ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん しらたき 砂糖 でん粉	油 ごま油 白ごま	E: 767 kcal P: 30.3 g F: 21.5 g
9	火	ごはん	牛乳▲	鰯のトマトソースがけ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	鰯 鶏肉	牛乳▲	トマト ブロッコリー 人参	玉ねぎ にんにく 胡瓜 コーン	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 じゃが芋	油	E: 843 kcal P: 32.4 g F: 27.3 g
10	水	ごはん	牛乳▲	鯖の塩焼き 変わり漬け 大根とわかめのみそ汁	鯖 油揚げ みそ	牛乳▲ わかめ 煮干し	人参	きゃべつ 胡瓜 たくあん 生姜 大根 えのきたけ	ごはん		E: 777 kcal P: 35.2 g F: 25.6 g
11	木	ごはん	牛乳▲	厚焼き卵● ひじきの炒め煮 じゃが芋のそぼろ煮	厚焼き卵● 鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉	牛乳▲ ひじき	人参	コーン 玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋 こんにゃく でん粉	油	E: 842 kcal P: 31.1 g F: 22.8 g
12	金	食パン▲	牛乳▲	ガーリックチキン 豆いろいろサラダ コーンチャウダー▲	鶏肉 大豆 ひよこ豆 ベーコン	牛乳▲ 調理用牛乳▲ 脱脂粉乳▲	枝豆 人参	にんにく 胡瓜 玉ねぎ コーン	食パン▲ 砂糖 じゃが芋 マカロニ 小麦粉	油 マーガリン▲	E: 817 kcal P: 38.2 g F: 27.7 g
15	月	敬老の日									
16	火	ごはん	牛乳▲	えびシューマイ●■ 春雨のごま酢和え 麻婆豆腐	えびシューマイ●■ 豚肉 赤みそ 絹豆腐	牛乳▲ わかめ	人参	胡瓜 生姜 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ ねぎ	ごはん 春雨 砂糖 でん粉	ごま油 白ごま 油	E: 804 kcal P: 27.9 g F: 21.1 g
17	水	ごはん カスタードプリン●▲	牛乳▲	鮭のちゃんちゃん焼き▲ もやしのひたし カレースープ	鮭 みそ 鶏肉 大豆	牛乳▲	ピーマン 人参	玉ねぎ きゃべつ 胡瓜 もやし 生姜 しめじ	ごはん 砂糖 カスタードプリン●▲	マーガリン▲ 油	E: 785 kcal P: 37.4 g F: 18.7 g
18	木	ごはん ヨーグルト▲ 高岡食19丼献立	牛乳▲	高岡野菜の五目あんかけ丼 茹でブロッコリー かきたまスープ●	ほき 卵● 絹豆腐	牛乳▲ ヨーグルト▲	人参 赤パプリカ ブロッコリー ほうれん草	玉ねぎ 生椎茸 黒きくらげ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖	油	E: 778 kcal P: 31.1 g F: 20.8 g
19	金	2/3コッペパン▲	牛乳▲	ウインナー カラフル和え 焼きそば	ウインナー 豚肉	牛乳▲ 青のり粉	ブロッコリー 人参 黄パプリカ	胡瓜 もやし 玉ねぎ きゃべつ	2/3コッペパン▲ 蒸し中華麺	油	E: 816 kcal P: 30.9 g F: 30.7 g
22	月	ごはん	牛乳▲	がんもの含め煮 茎わかめの金平 さつま汁	がんもどき 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳▲ 茎わかめ	人参	大根 しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく さつま芋	油 白ごま	E: 779 kcal P: 26.9 g F: 19.7 g
23	火	秋分の日									
24	水	減量ごはん 地場産品献立	牛乳▲	秋野菜のかき揚げ● 青菜のごまひたし 五目うどん	大豆 卵● 鶏肉 油揚げ	牛乳▲ うるめ削り	人参 ほうれん草	玉ねぎ ごぼう きゃべつ しめじ 干し椎茸 ねぎ	ごはん さつま芋 小麦粉 干しうどん	油 白ごま	E: 816 kcal P: 25.9 g F: 22.2 g
25	木	ごはん 干しプルーン	牛乳▲	わかさぎの南蛮漬け 納豆和え 豆乳汁	わかさぎ 納豆 鶏肉 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	きゃべつ もやし 大根 ごぼう ねぎ 干しプルーン	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 じゃが芋	油	E: 841 kcal P: 34.8 g F: 19.7 g
26	金	コッペパン▲	牛乳▲	コーンエッグ● フルーツヨーグルト和え▲ ポークビーンズ	卵● 豚肉 大豆	牛乳▲ ヨーグルト▲	人参	コーン バナナ レーズン もも・パイン・りんご缶 玉ねぎ しめじ	コッペパン▲ じゃが芋 砂糖		E: 804 kcal P: 31.9 g F: 22.5 g
29	月	ごはん	牛乳▲	ひよこ豆のみそがらめ 野菜の昆布漬け そうめん汁	ひよこ豆 高野豆腐 みそ 油揚げ	牛乳▲ 刻み昆布 だし昆布 花かつお	人参	胡瓜 きゃべつ 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 そうめん	油	E: 845 kcal P: 26.1 g F: 23.4 g
30	火	ごはん	牛乳▲	白身魚のカレー揚げ 三色ごまひたし 野菜の旨煮	しいら 鶏肉 厚揚げ	牛乳▲ うるめ削り	人参	もやし きゃべつ たけのこ ふき	ごはん でん粉 上新粉 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油 白ごま	E: 810 kcal P: 35.9 g F: 20.0 g

☆献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。
☆次の食品が含まれる場合は、献立名や食品名に印を付けてあります。アレルギー除去の参考にしてください。　卵→●　乳→▲　えび・かに・いか→■