

8・9月 予定献立表

高岡市立南星中学校

日 曜	行事等	献 立 名		食 品 名						Eエネルギー	
		主食	副食	赤(おもに体の組織をつくる)		緑(おもに体の調子を整える)		黄(おもにエネルギーになる)		Pたんぱく質	
				魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	F:脂質	
30	月	ごはん	鯖のホイル焼き 枝豆 そうめん汁 フローズンヨーグルト	鯖のホイル焼き 枝豆 油揚げ	ヨーグルト	人参	たまねぎ ねぎ 干しいたけ	ごはん そうめん		E 860 kcal P 33.7 g F 21.7 g	
31	火	食パン	えびのフリッター ドレッシングサラダ トマトと卵のスープ ブルーベリージャム	えび ベーコン 卵		人参 トマト	きゃべつ きゅうり レタス たまねぎ コーン にんにく マッシュルーム	食パン 片栗粉 ジャム	油 オリーブ油 青じそドレッシング	E 816 kcal P 30.4 g F 31.4 g	
1	水	麦ごはん	オムレツ きゅうりのナムル キーマカレー 梨	オムレツ 豚肉 大豆		人参 ピーマン	たまねぎ きゅうり にんにく 生姜 梨	麦ごはん ごま油		E 931 kcal P 33.4 g F 33.2 g	
2	木	コッペパン	なっばコロッケ ひじきサラダ フルーツポンチ	なっばコロッケ	ひじき	ブロッコリー	きゅうり きゃべつ みかん もも パイン りんご バナナ	コッペパン 砂糖 寒天 ゼリー サイダー	油 ごま	E 856 kcal P 24.0 g F 25.8 g	
3	金	郷土食 献立	ごはん	ふくらぎの甘みそかけ 水菜のお浸し 野菜のうま煮	ふくらぎ 油揚げ うずら卵 みそ	昆布	人参 きゃべつ きゅうり 水菜 生姜 コーン たけのこ ふき	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにゃく	銀杏	E 884 kcal P 34.9 g F 26.7 g	
6	月	減量 ごはん	ひよこ豆の揚げがらめ ゆかり和え いなりうどん ピーチシャーベット	ひよこ豆 高野豆腐 油揚げ		人参	きゅうり きゃべつ たまねぎ ねぎ ピーチシャーベット	減量ごはん うどん 砂糖 片栗粉		E 837 kcal P 27.1 g F 23.0 g	
7	火	米粉入り パン	鶏肉の塩こうじ焼き 粉吹き芋 担々春雨スープ 甘夏缶	鶏肉 豚肉 みそ 豆板醤		チンゲン菜 パセリ	たまねぎ ねぎ 生姜 にんにく たけのこ コーン 干しいたけ 甘夏	米粉入りパン じゃがいも 春雨	ごま油 ごま	E 846 kcal P 34.6 g F 22.8 g	
8	水	わかめ ごはん	いかのたれがらめ 青菜の和え物 白菜と油揚げのみそ汁	いか 大豆 油揚げ みそ	わかめ	人参 チンゲン菜	きゃべつ 白菜 ねぎ 生しいたけ	ごはん 片栗粉 砂糖	油	E 782 kcal P 32.1 g F 23.2 g	
9	木	食パン	肉団子のチーズ焼き フルーツ和え カレーポトフ チョコレートクリーム	肉団子 鶏肉	チーズ	人参 パセリ	きゃべつ たまねぎ 本しめじ りんご パイン みかん もも レーズン バナナ	食パン じゃがいも チョコレートクリーム		E 931 kcal P 29.6 g F 32.1 g	
10	金	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 青菜の納豆和え むらも汁 メロンゼリー	鮭 みそ 納豆 卵		人参 ピーマン	たまねぎ ねぎ きゃべつ ほうれん草	ごはん ふ 片栗粉 砂糖 ゼリー	バター	E 784 kcal P 35.8 g F 16.9 g	
13	月	ごはん	鯖の塩焼き ほうれん草と切干し大根の浸し みそ豆乳汁 ひじきのり	鯖 鶏肉 豆乳 油揚げ みそ	ひじきのり	人参 ほうれん草	きゃべつ ねぎ ごぼう 本しめじ 切干し大根	ごはん じゃがいも		E 846 kcal P 40.6 g F 26.4 g	
14	火	食パン	鶏肉のマーマレードソースかけ 海藻サラダ ビーンズチャウダー	鶏肉 ベーコン 大豆	わかめ 脱脂粉乳	人参 パセリ	きゅうり きゃべつ たまねぎ マッシュルーム	食パン 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 マーマレード 砂糖	油 バター	E 894 kcal P 37.2 g F 32.6 g	
15	水	ごはん	わかさぎの南蛮漬け ほうれん草としいたけの浸し ごまみそ汁 オレンジ	わかさぎ 油揚げ みそ		人参 ほうれん草	きゃべつ 白菜 ねぎ 大根 生しいたけ ごぼう オレンジ	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま	E 795 kcal P 29.1 g F 22.9 g	
16	木	ごはん	鶏肉といものケチャップがらめ 拌三絲 冬瓜スープ 冷凍みかん	鶏肉 豚肉		人参	きゅうり 冬瓜 ねぎ たまねぎ 生しいたけ 生姜 みかん	ごはん じゃがいも 砂糖 春雨 片栗粉	油 ごま油	E 822 kcal P 26.1 g F 18.3 g	
17	金	高岡 食19并 献立	ごはん	鯛のねぎソース丼(2枚) 野菜ソテー みそかきたま汁 オレンジゼリー	鯛 ベーコン 卵 絹豆腐 みそ	人参 赤ピーマン	きゃべつ コーン たまねぎ ねぎ 生姜 生しいたけ	ごはん 砂糖 ゼリー 片栗粉	油	E 911 kcal P 35.5 g F 29.8 g	
21	火	お月見 献立	食パン	月見チーズエッグ さつまいものパイン煮 きゃべつのもちもちスープ お月見ゼリー	卵 ベーコン	チーズ	人参 たまねぎ 本しめじ パイン レーズン	食パン さつまいも 砂糖 白玉団子 ゼリー		E 869 kcal P 29.0 g F 24.8 g	
22	水	ごはん	牛肉としらたきのピリ辛炒め 青菜の湯葉和え かぼちゃのみそ汁	牛肉 油揚げ 湯葉 みそ 豆板醤		小松菜 赤ピーマン 南瓜	きゃべつ たまねぎ ねぎ にんにく 生姜	ごはん 砂糖 しらたき	油 ごま油	E 804 kcal P 32.2 g F 24.9 g	
24	金	栗ごはん	豆腐ハンバーグ 小松菜のごまみそ和え 手まり麩のすまし汁 ヨーグルト	豆腐ハンバーグ みそ	ヨーグルト わかめ	人参 小松菜	きゃべつ 白菜 ねぎ なめこ	ごはん ふ 砂糖 片栗粉	ごま 栗	E 735 kcal P 26.5 g F 15.0 g	
27	月	ごはん	かにシューマイ(2個) 小松菜のコーン和え 酢豚 巨峰(3粒)	かにシューマイ 豚肉 うずら卵		人参 小松菜 ピーマン	きゃべつ たまねぎ たけのこ 生姜 コーン 干しいたけ 巨峰	ごはん じゃがいも 片栗粉 砂糖	油	E 869 kcal P 30.2 g F 22.3 g	
28	火	2/3 コッペ パン	荒挽きウインナー(2本) ブロッコリーのサラダ プチトマト(2個) 焼きそば ミックスナッツ	荒挽きウインナー 豚肉	青のり	人参 プチトマト ブロッコリー	きゅうり きゃべつ たまねぎ コーン	2/3コッペパン 砂糖 中華めん	油 ミックスナッツ	E 897 kcal P 32.8 g F 34.0 g	
29	水	ごはん	鮭の塩焼き こんにゃくのきんぴら さつま汁	鮭 豚肉 みそ		人参 いんげん	大根 白菜 ねぎ ごぼう	ごはん 砂糖 さつまいも こんにゃく	油	E 819 kcal P 28.3 g F 26.8 g	
30	木	ごはん	ししゃもフライ(2本) 中華風大豆のうま煮 もずくと豆腐のみそ汁 国吉りんご	ししゃもフライ 豚肉 大豆 絹豆腐 みそ	もずく	人参 いんげん	大根 たけのこ 生姜 干しいたけ ねぎ 国吉りんご	ごはん 砂糖	油	E 873 kcal P 29.1 g F 21.5 g	

* 牛乳が毎日つきます * 都合により献立が変わる場合があります

*** お 知 ら せ ***

20日(月)敬老の日、23(木)秋分の日