



8・9月予定献立表



種実類(アーモンドは「ア」、カシューナッツは「カ」、くるみは「く」と記入します。
↓果物は食品名を記入します。

日 曜	献立名	アレルギー物質							体をつくるもと(赤)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギーのもと(黄)		エネルギーkcal たんぱく質g 脂質% カルシウムmg
		こむぎ ごま	乳 卵	そば 小麦	そば 小麦	えび かに	山 芋	果 物	1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
30 水	米飯												米		865
	牛乳		☆						牛乳						27.4
	カレーライス	☆	☆	☆				マンゴー・パイン バナナ	豚肉		にんじん	にんにくしょうが たまねぎ チャツネ(マンゴー・パインバナナ)	じゃがいも	こめ油	21.5
	ポイルドサラダ デザート											キャベツ きゅうり コーン	さとう	こめ油	414
31 木	ジャンバラヤ		☆						鶏肉 ウィンナー		トマト 赤パプリカ	にんにく たまねぎ コーン	米	バター こめ油	832
	牛乳		☆						牛乳						27.6
	かぼちゃチーズ	☆	☆						(大豆)	(チーズ 牛乳)	(かぼちゃ)		(パン粉 小麦粉 さとう)	(マーガリン) こめ油	29.9
	卵とほうれんそうのスープ くだもの	☆							たまご		ほうれんそう	だいこん しめじ みかん			307
1 金	米飯												米		810
	牛乳		☆						牛乳						25.5
	さんま煮付け キャベツと小松菜のごま和え								(さんま)			(しょうが) キャベツ	(さとう)	ごま	26.6
	けんちん汁		☆						豆腐 油揚げ		にんじん	だいこん ごぼう こんにやく ねぶか	さといも	ごま油	456
4 月	米飯												米		859
	牛乳		☆						牛乳						30.0
	麻婆豆腐			☆					豚肉 豆腐 みそ		にんじん	にんにく しょうが ねぶか 干しいたけ	でん粉	ごま油 こめ油	27.3
	揚げ餃子 ナムル	☆		☆					(豚肉 大豆 ホタテ)		(にら)	(キャベツ たけのこ にんにく)	(小麦粉)	(ごま油) こめ油	320
5 火	ロールパン	☆	☆						りんご (脱脂粉乳)				(小麦粉 さとう) りんごチップ	(マーガリン)	883
	牛乳		☆						牛乳						36.1
	ポークビーンズ								豚肉 インゲン豆		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	さとう	こめ油	26.4
	チーズオムレツ 茎わかめサラダ	☆	☆	☆					(たまご)	(チーズ)			(さとう 小麦粉)	(大豆油)	426
6 水	米飯												米		884
	牛乳		☆						牛乳						29.0
	鶏肉の中華カレー炒め		☆	☆					(鶏肉)大豆		赤パプリカ	たまねぎ しめじ グリーンピース	でんぷん	ごま油 こめ油	28.1
	卵とわかめの中華スープ	☆							たまご	わかめ		もやし ねぶか			283
7 木	米飯												米		833
	牛乳		☆						牛乳						34.7
	あじの干物 五目豆								あじ 大豆		昆布	にんじん ごぼう 干しいたけ	さとう	こめ油	26.4
	豆腐ともやしのみそ汁								豆腐 みそ		葉ねぎ	たまねぎ もやし			329
8 金	米飯												米		889
	牛乳		☆						牛乳						25.2
	ハヤシライス		☆						牛肉	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ		こめ油	21.3
	マセドアンサラダ デザート											きゅうり コーン	じゃがいも さとう	こめ油	302
11 月	シーフードピラフ		☆			☆			いか えび		にんじん	たまねぎ グリンピース	米	バター こめ油	843
	牛乳		☆						牛乳						29.9
	さつまいもコロッケ	☆							(大豆)				(小麦粉 パン粉 さつまいも さとう じゃがいも)	こめ油	23.7
	肉団子のトマトスープ アーモンドトットチーズ	☆							(とり肉 レバー 大豆)		トマト(葉ねぎ にんじん)	たまねぎ キャベツ	じゃがいも(小麦粉 でんぷん さとう)		374
12 火	丸パン	☆	☆						(脱脂粉乳)				(小麦粉 さとう) 黒糖	(マーガリン)	884
	牛乳		☆						牛乳						33.0
	鶏肉とじゃが芋の揚げ煮								(鶏肉) 大豆		にんじん		でんぷん さとう じゃがいも	こめ油	27.5
	うずら卵と わかめの中華スープ デザート	☆							うずら卵	わかめ	ほうれんそう	たまねぎ			351
13 水	米飯												米		899
	牛乳		☆						牛乳						31.1
	さばのカレー揚げ								(さば)			(しょうが)	(でんぷん)	こめ油	29.4
	大豆とひじきの炒め煮 かきたま汁	☆							大豆 油揚げ	ひじき	にんじん		さとう	こめ油	335

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ毎日元気に過ごしましょう! (都合により食材等献立内容を変更することがあります。)



8・9月予定献立表



種類(アーモンドは「ア」、カシューナッツは「カ」、くるみは「く」と記入します。
↓ 果物は食品名を記入します。

沼津市立愛鷹中学校

日 曜	献立名	アレルギー物質										体をつくるとも(赤)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギーのもと(黄)		エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 % カルシウム mg				
		こむぎ	たまご	乳製品	そば	小麦	卵	そば	か	山芋	果物	1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質					
14 木	米飯														米							
	牛乳			☆											牛乳				869			
	肉じゃが														豚肉	にんじん	たまねぎ しらたき グリーンピース	さとう	28.9			
	ししゃものから揚げ															ししゃも			ごめ油	24.5		
	キャベツと小松菜のごま和え			☆											こまつな	キャベツ			ごま	403		
15 金	米飯														米							
	牛乳			☆											牛乳				827			
	スタミナ焼き肉			☆											豚肉	みそ				32.3		
	ポイルドキャベツ																キャベツ			21.4		
	豆腐とじゃがいものみそ汁														豆腐	みそ	葉ねぎ	しめじ	じゃがいも	334		
18 月	敬老の日																					
19 火	ロールパン	☆		☆										ぶどう	(脱脂粉乳)				(小麦粉 さとう) レーズン	(マーガリン)	895	
	牛乳			☆											牛乳						32.0	
	メキシカンビーフソテー			☆											牛肉	チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにくしょうが グリーンピース	じゃがいも	ごめ油	27.9	
	ポイルドサラダ																キャベツ	きゅうり	コーン	さとう	ごめ油	375
20 水	中華麺																			小麦粉		
	牛乳			☆											牛乳							
	五目ラーメン	☆	☆												豚肉	うずら卵	なると	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ ねぶか にんにくしょうが	ごめ油	856	
	じゃが芋と小魚の唐揚げ														大豆	煮干し				じゃがいも でんぶん	ごめ油	35.3
アセロラフルーツ																	アセロラゼリー	みかん パイン	黄桃		26.7	
21 木	さつまいもと栗のごはん																		米	さつまいも	くり	403
	牛乳			☆											牛乳							26.7
	黒はんぺんフライ	☆													(さば いわし ほつけ)				(小麦粉 パン粉)	ごめ油	885	
	かきたま汁	☆													たまご	豆腐		葉ねぎ	たまねぎ	えのき	でんぶん	28.6
デザート	☆	☆												(たまご ゼラチン)	(牛乳)				(さとう)	(クリーム)	29.5	
22 金	米飯																			米		404
	牛乳			☆											牛乳							767
	いわしの蒲焼き														(いわし)					(でんぶん) さとう	ごめ油	26.1
	もやしとほうれんそうの和え物																ほうれんそう	もやし				22.9
豆腐と大根のみそ汁														豆腐	みそ	葉ねぎ	だいこん	しめじ			311	
24 日	鷹根祭(体育の部)																					
25 月	鷹根祭代休日																					
26 火	鷹根祭代休日																					
27 水	クープジュシー	☆	☆											豚肉	かまぼこ	昆布	にんじん	ごぼう	米	さとう	753	
	牛乳			☆											牛乳							26.3
	小さいわしフライ	☆													(いわし)					(パン粉 小麦粉)	ごめ油	26.1
	豆腐と野菜の中華スープ														豆腐		ほうれんそう	もやし たまねぎ 干しいたけ			ごま油	315
デザート																			(パインゼリー)			
28 木	ソフト麺	☆																		小麦粉		
	牛乳			☆											牛乳							888
	ミートソース			☆											牛肉	豚肉	チーズ	にんじん	にんにくしょうが たまねぎ		ごめ油	35.5
	小エビとじゃがいもの唐揚げ														大豆	小エビ				じゃがいも	ごめ油	27.9
ヨーグルトサラダ			☆													ヨーグルト		みかん パイン	黄桃			322
29 金	丸パン	☆		☆											(脱脂粉乳)					(小麦粉 さとう)	(マーガリン)	824
	牛乳			☆											牛乳							32.0
	ほきのチリソースかけ														(ほき)			赤パプリカ	にんにくしょうが たまねぎ	(でんぶん)	ごめ油	31.1
	キャベツと青梗菜の炒め物																チンゲンサイ	キャベツ	コーン		ごめ油	342
卵と春雨のスープ	☆													たまご		にんじん	もやし	ねぶか	春雨			