



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	乳 たんぱく 質	卵 たんぱく 質	そば たんぱく 質	小麦 たんぱく 質	そば たんぱく 質	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			☆							ヨーグルト	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	☆					みかん	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						メロン				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	☆						(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	アーモンドトットチーズ		☆			ア			(煮干 チーズ)				(アーモンド)		
	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	
13 水	うずら卵と わかめの中華スープ			☆				うずら卵	わかめ	ほうれんそう	たまねぎ			351	
	デザート						ブルーベリー				(ブルーベリーゼリー)				
	米飯											米			899
	牛乳		☆						牛乳						31.1
13 水	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							大豆 油揚げ	ひじき	にんじん		さとう	こめ油		
	かきたま汁	☆						たまご 豆腐		葉ねぎ	もやし	でんぷん		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	たまご	乳製品	そば	小麦	卵	そば	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	
14 木	米飯															米			869 28.9 24.5 403	
	牛乳			☆									牛乳							
	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				
	ししゃものから揚げ												ししゃも				ごめ油			
	キャベツと小松菜のごま和え			☆										こまつな	キャベツ		ごま			
15 金	米飯															米		827 32.3 21.4 334		
	牛乳			☆									牛乳							
	スタミナ焼き肉			☆								豚肉	みそ	にんじん	にんにくしょうが たまねぎ	でんぷん	さとう		ごめ油	ごま
	ポイルドキャベツ														キャベツ					
	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			
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 32.0 27.9 375		
	牛乳			☆									牛乳							
	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			
	ポイルドサラダ														キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごめ油			
	中華麺															小麦粉				
20 水	牛乳			☆									牛乳					856 35.3 26.7 403		
	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			
	じゃが芋と小魚の唐揚げ											大豆	煮干し			じゃがいも でんぷん	ごめ油			
	アセロラフルーツ														アセロラゼリー みかん パイン 黄桃					
	さつまいもと栗のごはん															米	さつまいも くり			
21 木	牛乳			☆									牛乳					885 28.6 29.5 404		
	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			
	かきたま汁			☆								たまご	豆腐		葉ねぎ	たまねぎ えのき	でんぷん			
	デザート			☆	☆							(たまご ゼラチン)	(牛乳)			(さとう)	(クリーム)			
22 金	米飯															米		767 26.1 22.9 311		
	牛乳			☆									牛乳							
	いわしの蒲焼き											(いわし)				(でんぷん) さとう	ごめ油			
	もやしとほうれんそうの和え物													ほうれんそう	もやし					
	豆腐と大根のみそ汁											豆腐	みそ		葉ねぎ	だいこん しめじ				
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 26.3 26.1 315	
	牛乳			☆										牛乳						
	小さいわしフライ			☆								(いわし)				(パン粉 小麦粉)	ごめ油			
	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			
	デザート													パイン		(パインゼリー)				
28 木	ソフト麺			☆												小麦粉		888 35.5 27.9 322		
	牛乳			☆									牛乳							
	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			
	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			
	ヨーグルトサラダ			☆										パイン もも みかん	ヨーグルト	みかん パイン 黄桃				
29 金	丸パン	☆		☆									(脱脂粉乳)			(小麦粉 さとう)	(マーガリン)	824 32.0 31.1 342		
	牛乳			☆									牛乳							
	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	(でんぷん)	ごめ油			
	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			
	卵と春雨のスープ			☆								たまご		にんじん	もやし ねぶか	春雨				