8,9月予定献立表

2019年

鳥取大学附属中学校

日曜	こんだて名		栄養価 エネルギー（kcal） たんぱく質（g）	食べものの体内での働きと使用食品 主に体をつくる食品（赤） たんぱく質	無機質（カルシウムなど）	主に熱や力になる食品（黄） 炭水化物	脂質	主に体の調子を整える食品（緑） ビタミン・無機質（ミネラル） 緑黄色野菜	その他の野菜 果物
26 月	パン ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン はるまき ナムル　レモンのとうにゅうムース	811 25.8	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	パン　はるさめ ちゅうかめん はるまきのかわ さとう　ムース	あぶら ドレッシング	あおねぎ にんじん ほうれんそう	キャベツ　たまねぎ たけのこ　もやし ぜんまい
27 火	ごはん ぎゅうにゅう	もずくじる イワシのうめに にびたし	768 32.4	とうふ　イワシ あぶらあげ	ぎゅうにゅう もずく	ごはん　さとう	あぶら	こまつな にんじん	たまねぎ　うめ もやし
28 水	パン ぎゅうにゅう	ＡＢＣスープ トマトグラタン だいずとえだまめのサラダ	746 22.8	ベーコン だいず とりにく	ぎゅうにゅう	パン　マカロニ じゃがいも こめこ　さとう	あぶら ごま ドレッシング	にんじん ほうれんそう トマト	マッシュルーム たまねぎ　なす きゅうり　えだまめ ホールコーン
29 木	ごはん ぎゅうにゅう	オクラのみそしる とうふハンバーグ きんぴらごぼう	811 25.3	あぶらあげ みそ　とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん　パンこ さとう　でんぷん こんにゃく	ごま ごまあぶら	オクラ にんじん さやいんげん	えのき　ごぼう たまねぎ
30 金	ごはん ぎゅうにゅう	ワンタンスープ とりにくのからあげ はるさめサラダ　だいずふりかけ	856 30.8	ぶたにく とりにく マグロみずに だいず	ぎゅうにゅう のり	ごはん　さとう ワンタンのかわ はるさめ	ごまあぶら あぶら ごま	こまつな にんじん	もやし　たまねぎ しいたけ　しょうが にんにく　きゅうり キャベツ
2 月	ごはん ぎゅうにゅう	はっぽうさい しろみざかなフライ フルーツミックス	788 25.5	ぶたにく うずらたまご ホキ	ぎゅうにゅう	ごはん　でんぷん こむぎこ　パンこ さとう　カットゼリー	あぶら	にんじん こまつな	キャベツ　たまねぎ きくらげ　パイン ヤングコーン　もも みかん
3 火	パン ぎゅうにゅう	きのこスープ イカケチャップがらめ マカロニサラダ	698 26.9	イカ　ハム マグロみずに	ぎゅうにゅう	パン　こむぎこ さとう　マカロニ	あぶら	にんじん パセリ	えのき　エリンギ しいたけ　たまねぎ ぶなしめじ　きゅうり
4 水	パン ぎゅうにゅう	あきあじシチュー ウインナー ブロッコリーサラダ	738 28.4	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	パン　さつまいも	ホワイトルウ ドレッシング	ブロッコリー こまつな にんじん	ぶなしめじ　キャベツ たまねぎ ホールコーン
5 木	ごはん ぎゅうにゅう	しろみそしる サンマのにつけ にびたし	860 31.5	とうふ　みそ サンマ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん　さとう じゃがいも	あぶら	あおねぎ にんじん こまつな	もやし　たまねぎ えのき　レモン
6 金	ごはん ぎゅうにゅう	ちゅうかスープ ぶたにくととうがんのみそいため ビーフンサラダ	853 29.6	ぶたにく　とうふ だいず　みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん　でんぷん ビーフン	あぶら ドレッシング	あおねぎ にんじん ピーマン	たけのこ　たまねぎ とうがん　きゅうり
9 月	給食はありません								
10 火	ごはん ぎゅうにゅう	そうめんじる らっきょういりコロッケ きりぼしだいこんのソースいため	863 25.1	かまぼこ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん　そうめん じゃがいも　さとう パンこ　こめこ	あぶら	こまつな ピーマン にんじん	たまねぎ　しいたけ らっきょう　だいこん キャベツ　もやし
11 水	丸パン ぎゅうにゅう	ミネストローネ ハンバーグ きゅうりとコーンのサラダ	691 24.9	だいず ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン　マカロニ さとう　パンこ さとう	あぶら	トマト にんじん	ぶなしめじ　にんにく たまねぎ　しょうが きゅうり　ホールコーン
12 木	とっとり県民の日献立		808	とりにく とびうお ぎゅうにく	ぎゅうにゅう かいそう	ごはん　ゼリー	カレールウ あぶら	にんじん ブロッコリー トマト さやいんげん	キャベツ　たまねぎ ほしぶどう　しょうが にんにく　きゅうり もやし
	ごはん ぎゅうにゅう	コンソメスープ あごがぎゅ～っとドライカレー かいそうサラダ　にじっせいきなしゼリー	33.3						
13 金	お月見献立		916	あぶらあげ みそ　サンマ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ごはん　さといも じゃがいも　さとう つきみだんご		かぼちゃ にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ　ぶなしめじ うめ　もやし
	ごはん ぎゅうにゅう	おつきみじる サンマのうめに ごまずあえ　つきみだんご	32.5						
17 火	大山おこわ ぎゅうにゅう	やさいかまぼこじる サバのしおやき ゆかりあえ	679 34.4	とりにく　とうふ かまぼこ サバ	ぎゅうにゅう	ごはん　くずきり	あぶら	にんじん	ごぼう　わらび えのき　たけのこ だいこん　たまねぎ きゅうり　もやし
18 水	パン ぎゅうにゅう	なめこうどん あごちくわのいそべあげ ツナサラダ	689 27.4	とりにく あごちくわ マグロみずに	ぎゅうにゅう あおのり	パン　うどん こむぎこ	あぶら	こまつな にんじん	なめこ　だいこん たまねぎ　きゅうり キャベツ
19 木	パン ぎゅうにゅう	いももちスープ ミートボール ごぼうサラダ　こめこのいちごカップケーキ	788 26.9	ハム ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	パン　じゃがいも さとう カップケーキ	ドレッシング	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	キャベツ　ごぼう マッシュルーム たまねぎ
20 金	ごはん ぎゅうにゅう	なすのみそしる イワシのしょうがに さっぱりうめあえ	804 34.1	あぶらあげ みそ　イワシ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ごはん　さとう		にんじん あおねぎ	もやし　きゅうり たまねぎ　しょうが うめ
24 火	読書の秋献立（おじいさんのおだんごスープ）		813 24.2	とりにく　だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	パン　じゃがいも こめこ　さとう さつまいも アップルパイ	ドレッシング	にんじん	キャベツ　たまねぎ
	パン ぎゅうにゅう	おじいさんのおだんごスープ さつまいもとまめのグラタン キャベツサラダ　ミニアップルパイ							
25 水	パン ぎゅうにゅう	きのこスパゲティ サケチーズフライ やさいソテー	773 29.5	サケ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	パン　こむぎこ スパゲティ パンこ	あぶら	にんじん ほうれんそう さやいんげん	ぶなしめじ　エリンギ マッシュルーム たまねぎ　にんにく キャベツ　ホールコーン
26 木	ごはん ぎゅうにゅう	ゆばのすましじる サバのみそに ちぐさあえ	810 32.0	ゆば　みそ サバ　とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん　くずきり さとう	ごまあぶら	あおねぎ ほうれんそう にんじん	しいたけ　たまねぎ もやし
27 金	ごはん ぎゅうにゅう	なしカレーシチュー ぐだくさんオムレツ はなやさいサラダ	898 27.5	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん　さとう じゃがいも でんぷん	あぶら カレールウ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	なし　たまねぎ りんご　にんにく カリフラワー ホールコーン
30 月	パン ぎゅうにゅう	ジンジャースープ ロールキャベツ だいずとひじきのサラダ	679 28.1	とりにく　ハム ぶたにく　とうふ マグロみずに	ぎゅうにゅう ひじき	パン　でんぷん しらたまだんご パンこ　さとう		にんじん ブロッコリー	しょうが　たまねぎ キャベツ　えだまめ きゅうり

体内時計、乱れていませんか？

食生活をチェック！

- ☐ 1日3食、規則正しく食べている
- ☐ 腹8分目を心がけている
- ☐ 毎食、野菜を食べている
- ☐ 塩分のとり過ぎに気をつけている
- ☐ お菓子はとり過ぎないようにしている
- ☐ 1日1回は家族そろって食事をしている