

9月予定献立表

平成28年度
鳥取大学附属中学校



		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)		主に熱や力になる食品(黄)		主に体の調子を整える食品(緑)			
		たんぱく質		炭水化物		脂質		ビタミン・無機質(ミネラル)	
		魚・肉・卵		米・パン・めん		油		その他の野菜	
		牛乳・乳製品		いも・砂糖		緑黄色野菜		くだもの果物	
		豆・豆製品		小魚・海そう					
		栄養価(エネルギー(kcal), たんぱく質(g))							
1木		給食はありません							
2金	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	864 25.3	あぶらあげ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん パンこ そうめん こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	こまつな にんじん ピーマン	しいたけ たまねぎ らっきょう だいこん キャベツ もやし
5月6火		給食はありません							
7水	パン ぎゅうにゅう	きのこスープ イカのケチャップがらめ かぼちゃサラダ	768 25.9	ぶたにく イカ ロースハム	ぎゅうにゅう	パン さとう こむぎこ	あぶら	にんじん パセリ かぼちゃ	エリンギ えのき ぶなしめじ しいたけ たまねぎ きゅうり
8木	ごはん ぎゅうにゅう	しろみそしる さばのしおやき さっぱりうめあえ	846 39.9	さば みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ごはん	こまつな にんじん	たまねぎ えのき キャベツ きゅうり	
9金	ごはん ぎゅうにゅう	とうふちくわのすましじる さきゅうらつきょうのピリからそぼろ のりあえ にじっせいきなしゼリー	784 29.8	とうふちくわ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう のり	ごはん さとう くずきり ゼリー	ごまあぶら	こまつな にんじん あおねぎ	しろねぎ たまねぎ しょうが にんにく らっきょう もやし きゅうり
12月	パン ぎゅうにゅう	きのこスパゲティ ミートボール かいそうサラダ	756 30.8	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	パン スパゲティめん	あぶら ドレッシング	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ エリンギ ぶなしめじ マッシュルーム もやし きゅうり
13火	ごはん ぎゅうにゅう	やさいかまぼこじる いわしのうめに かぼちゃのそぼろに	859 36.8	かまぼこ いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん くずきり	あぶら	にんじん こまつな かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ しろねぎ
14水	パン ぎゅうにゅう	ミネストローネ ささみフライ ツナサラダ	768 27.8	だいたいず ベーコン ささみ マグロみず	ぎゅうにゅう	パン パンこ こむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら	トマト にんじん	きゅうり にんにく たまねぎ えだまめ
15木	ごはん ぎゅうにゅう	おつきみじる さんまのしおやき ごますあえ つきみだんご	875 34.9	あぶらあげ みそ さんま かまぼこ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう さといも じゃがいも	ごま	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし ぶなしめじ
16金	ごはん ぎゅうにゅう	コンソメスープ まめまめドライカレー グリーンサラダ	828 32.4	ウインナー とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	ドレッシング	にんじん ピーマン ブロッコリー	キャベツ たまねぎ ほしぶどう きゅうり ホールコーン
20火	ごはん ぎゅうにゅう	ハヤシチュー オムレツ やさいソテー	880 29.5	ぎゅうにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん	ハヤシルウ あぶら	トマト グリーンピース さやいんげん にんじん	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ ホールコーン
21水	バーガーパン ぎゅうにゅう	おじいさんのおだんごスープ フィッシュフライ コールスローサラダ	755 27.6	とりにく ぶたにく ホキ	ぎゅうにゅう	パン こむぎこ じゃがいも パンこ	あぶら	にんじん	えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり
23金	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 ちぐさあえ	766 29.9	あごちくわ ロースハム	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 ほうれんそう	なめこ だいこん しろねぎ たまねぎ もやし えのき
26月		給食はありません							
27火	だいせん 大山おこわ ぎゅうにゅう	ほねぶとみそしる とうふハンバーグきのこあんかけ ゆかりあえ	789 27.6	とりにく あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう スキムミルク	ごはん	あぶら	にんじん こまつな	ごぼう しいたけ ぜんまい わらび たまねぎ しろねぎ きゅうり もやし ぶなしめじ
28水	まる 丸パン ぎゅうにゅう	あきあじシチュー とりにくのてりやき マカロニサラダ	805 30.8	ベーコン とりにく マグロみず	ぎゅうにゅう	パン さとう さつまいも マカロニ	あぶら ホワイトルウ	さやいんげん にんじん	たまねぎ ぶなしめじ ホールコーン にんにく しょうが きゅうり
29木	ごはん ぎゅうにゅう	はっぼうさい ハタハタからあげ フルーツミックス	884 32.8	ぶたにく うずらたまご ハタハタ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう でんぷん	あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ きくらげ キャベツ ヤングコーン パイン もも みかん
30金	ごはん ぎゅうにゅう	ゆばのすましじる さんまのにつけ いんげんごまあえ	789 28.6	ゆば さんま ちくわ	ぎゅうにゅう	ごはん	ごま	こまつな さやいんげん にんじん	しいたけ たまねぎ しろねぎ

9月の献立紹介

●9月9日(金)「9月12日とっとり県民の日」にちなんで鳥取県民の日献立です。
鳥取県の特産物(らっきょう、とうふちくわ、二十世紀梨)を使用しています。

●9月15日(木) お月見献立です。十五夜の月をながめてお月見をしましょう。

●9月21日(水) 図書献立です。「おじいさんのおだんごスープ」というお話にでてくるスープを給食で再現しました。附属学校図書館に行って本を探してみましょう。



カンマ、上手に食べました



附中学生のみさん
さんまを上手に
食べられますか?