

8.9月予定献立表

平成29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	おまじゆ 無機質 (カルシウムなど)	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質 (ミネラル)			
日曜	こんだて名	栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	米・パン・めん いも・砂糖	油脂類	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	
28月	パン ぎゅうにゆう	しょうゆラーメン はるまき ナムル ももゼリー	676 23.1	ぶたにく ぎゅうにゆう ひじき	パン さとう ちゅうかめん はるまきのかわ はるさめ ゼリー	あぶら ドレッシング	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しょうが もやし ぜんまい	
29火	ごはん ぎゅうにゆう	もずくじる いわしのうめに にびたし	763 32.8	とうふ いわし さつまあげ	ごはん さとう	あぶら	オクラ こまつな にんじん	えのき たまねぎ しろねぎ うめ もやし	
30水	パン ぎゅうにゆう	A B Cスープ グラタン フレンチサラダ	660 20.9	ベーコン とりにく	ぎゅうにゆう チーズ	パン マカロニ じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	にんじん ほうれんそう パプリカ	たまねぎ エリンギ きゅうり ホールコーン キャベツ
31木	ごはん ぎゅうにゆう	ワンタンスープ とりにくのからあげ はるさめサラダ ふりかけ	879 31.3	ぶたにく とりにく マグロみずに	ぎゅうにゆう ひじき のり	ごはん でんぶん ワンタンのかわ さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら ごま	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり キャベツ
1金	ごはん ぎゅうにゆう	オクラのみそしる ぶたにくのしょうがやき きんぴらごぼう	795 29.9	あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゆう	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	オクラ にんじん さやいんげん	たまねぎ えのき しいたけ しょうが しろねぎ しょうが ごぼう
4月	ごはん ぎゅうにゆう	そうめんじる さきゅうらつきょうコロッケ きりぼしだいこんのソースいため	864 25.3	かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゆう	ごはん そうめん じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら	こまつな	しいたけ たまねぎ らっきょう
5火	パン ぎゅうにゆう	いももちスープ ハンバーグ キャベツサラダ	640 25.5	とりにく	ぎゅうにゆう	パン じゃがいも でんぶん さとう	ドレッシング	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	エリンギ たまねぎ にんにく キャベツ
6水	給食はありません								
7木	ごはん ぎゅうにゆう	しろみそしる さばのしおやき にびたし	823 36.5	とうふ みそ あぶらあげ さば	ぎゅうにゆう	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
8金	ごはん ぎゅうにゆう	ちゅうかスープ ぶたにくととうがんのみそいため はるさめサラダ	844 27.3	とりにく みそ とうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゆう	ごはん パンこ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ドレッシング	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ れんこん しょうが しいたけ とうがん きゅうり キャベツ
11月	給食はありません								
12火	給食はありません								
13水	パン ぎゅうにゆう	ミネストローネ ささみフライ ツナサラダ にじっせいきなしゼリー	668 27.8	だいろ ベーコン とりにく マグロみずに	ぎゅうにゆう	パン じゃがいも マカロニ さとう パンこ ゼリー	あぶら	トマト にんじん	にんにく きゅうり たまねぎ えだまめ
14木	パン ぎゅうにゆう	なめこうどん とうふちくわのいそべあげ ちぐさあえ	655 28.0	とうふちくわ とりにく ロースハム	ぎゅうにゆう あおのり	パン うどん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	こまつな にんじん ほうれんそう	なめこ だいこん たまねぎ もやし えのき
15金	ごはん ぎゅうにゆう	なすのみそしる さけのしおやき さつぱりうめあえ	739 36.4	あつあげ みそ さけ かまぼこ	ぎゅうにゆう	ごはん	あおねぎ にんじん	なす たまねぎ キャベツ もやし うめ	
19火	わかめごはん ぎゅうにゆう	ほねぶとみそしる とりにくのうめやき きゅうりのごまあえ	804 32.8	あぶらあげ みそ ちくわ とりにく	ぎゅうにゆう わかめ スキムミルク	ごはん さとう	ごま	こまつな にんじん	たまねぎ しろねぎ うめ きゅうり
20水	バーガーパン ぎゅうにゆう	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	691 26.9	とりにく ぶたにく ホキ	ぎゅうにゆう	パン じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	にんじん	えだまめ たまねぎ キャベツ
21木	パン ぎゅうにゆう	きのこスープ イカのケチャップがらめ パスタサラダ ミニたいやき	790 28.1	ベーコン イカ マグロみずに	ぎゅうにゆう	パン さとう カットスパゲティ ミニたいやき	あぶら	パセリ トマト にんじん	えのき エリンギ ぶなしめじ しいた け キャベツ きゆ
22金	ごはん ぎゅうにゆう	ゆばのすましじる さんまのつけ にびたし	804 29.3	ゆば さんま あぶらあげ	ぎゅうにゆう	ごはん さとう	あぶら	こまつな にんじん	しろねぎ たまねぎ しいたけ もやし
25月	ごはん ぎゅうにゆう	はっぼうさい カレイのからあげ フルーツミックス	886 37.0	たまご ぶたにく カレイ	ぎゅうにゆう	ごはん さとう でんぶん ゼリー	あぶら	にんじん こまつな	きくらげ たまねぎ キャベツ もも みかん ヤングコーン パイン
26火	ごはん ぎゅうにゆう	やさいかまぼこじる いわしのうめに かぼちゃとじゃがいものそぼろに	853 36.6	いわし かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゆう	ごはん さとう くずきり じゃがいも	あぶら	かぼちゃ にんじん こまつな さやいんげん	だいこん たまねぎ しろねぎ うめ たまねぎ
27水	パン ぎゅうにゆう	あきあじシチュー とりにくのてりやき マカロニサラダ	808 30.6	ベーコン とりにく マグロみずに	ぎゅうにゆう	パン さつまいも さとう マカロニ	あぶら ホホワイトウ	にんじん さやいんげん	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
28木	パン ぎゅうにゆう	きのこスパゲティ ミートボール やさいソテー	704 25.4	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゆう	パン スパゲティめん さとう	あぶら	にんじん ほうれんそう さやいんげん	エリンギ にんにく たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ ホールコーン
29金	ごはん ぎゅうにゆう	ぎょうざスープ らっちゃんすぶた パンパンジーサラダ	916 34.6	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゆう	ごはん こむぎこ ぎょうざのかわ でんぶん さとう	あぶら ドレッシング	あおねぎ ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ らっきょう きゅうり もやし

※附属学校給食センターでは、卵が入っていないマヨネーズを使用しています。