

8.9月予定献立表



平成30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	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)	
魚・肉・卵 豆・豆製品		米・パン・めん いも・砂糖		油脂類	その他の野菜 果物

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
27月	パン ぎゅうにゆう	しょうゆラーメン はるまき ナムル レモンのとうにゆうムース	676 23.1	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゆう	ごはん さとう ちゅうかめん はるまきのかわ はるさめ ムース	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 たけのこ もやし ぜんまい
28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	779 33.1	とうふ いわし あぶらあげ	ぎゅうにゆう もずく	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
29水	パン ぎゅうにゆう	ABCスープ かぼちゃグラタン だいずとえだまめのサラダ	665 24.3	ベーコン とうにゆう だいず	ぎゅうにゆう	ごはん マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ きゅうり マッシュルーム ホールコーン えだまめ
30木	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	810 31.6	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゆう	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	オクラ にんじん さやいんげん	しょうが えのき たまねぎ ごぼう
31金	ごはん ぎゅうにゆう	ワントンスープ とりにくのからあげ はるさめサラダ ひじきふりかけ	864 30.9	ぶたにく とりにく マグロみずに	ぎゅうにゆう ひじき	ごはん はるさめ ワントンのかわ でんぶん	ごまあぶら あぶら ごま	にんじん あおねぎ	たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり キャベツ
3月	ごはん ぎゅうにゆう	はっほうさい カレーのからあげ フルーツミックス	858 35.0	ぶたにく うずらたまご カレー	ぎゅうにゆう	ごはん さとう でんぶん カットゼリー	あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ きくらげ キャベツ パイン ヤングコーン もも みかん
4火	パン ぎゅうにゆう	いもちスープ ハンバーグ パスタサラダ	660 27.8	とりにく ぶたにく マグロみずに	ぎゅうにゆう	ごはん じゃがいも カットスパゲティ	あぶら	ほうれんそう かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり
5水	丸パン ぎゅうにゆう	ミネストローネ サケチーズフライ きゅうりとコーンのサラダ	755 27.9	だいず ベーコン サケ	ぎゅうにゆう チーズ	ごはん さとう じゃがいも マカロニ パンこ	あぶら ドレッシング	トマト にんじん	ぶなしめじ たまねぎ にんにく きゅうり ホールコーン
6木	ごはん ぎゅうにゆう	しろみそしる サバのしおやき 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 こまつな にんじん	もやし えのき たまねぎ
7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 ビーフンサラダ	875 30.3	ぶたにく みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゆう	ごはん パンこ でんぶん ビーフン	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 とうがん しょうが にんにく しいたけ きゅうり
10月	給食はありません								
11火	ごはん ぎゅうにゆう	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	630 25.4	かまぼこ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゆう	ごはん そうめん じゃがいも パンこ	あぶら	こまつな ピーマン にんじん	しいたけ たまねぎ らっきょう だいこん キャベツ もやし
12水	9月12日 パン ぎゅうにゆう	とっとり県民の日献立 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	663 31.1	ベーコン とびうお ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゆう かいそう	ごはん ゼリー	あぶら	ブロッコリー トマト	たまねぎ にんじん キャベツ ぶどう しょうが にんにく きゅうり もやし
13木	ごはん ぎゅうにゆう	なすのみそしる サケのしおやき さっぱりうめあえ	756 36.3	あぶらあげ みそ サケ かまぼこ	ぎゅうにゆう	ごはん		にんじん あおねぎ	なす たまねぎ うめ だいこん きゅうり
14金	パン ぎゅうにゆう	なめこうどん あごちくわのいそべあげ ブロッコリーサラダ	864 25.3	とりにく あごちくわ	ぎゅうにゆう あおのり	ごはん うどん こむぎこ	あぶら ドレッシング	こまつな ブロッコリー にんじん	なめこ だいこん たまねぎ キャベツ ホールコーン
18火	大山おこわ ぎゅうにゆう	やさいかまぼこのすましじる とうふハンバーグ ゆかりあえ	740 30.5	とりにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゆう	ごはん くずきり さとう でんぶん	あぶら	にんじん	ごぼう しいたけ ぜんまい わらび だいこん たまねぎ えのき きゅうり もやし
19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 フレンチサラダ	784 29.4	ベーコン とりにく	ぎゅうにゆう	ごはん さとう さつまいも	あぶら ホワイトウ ドレッシング	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが ホールコーン ぶなしめじ にんにく キャベツ えだまめ
20木	パン ぎゅうにゆう	きのこスープ イカケチャップがらめ マカロニサラダ	851 38.1	イカ ハム マグロみずに	ぎゅうにゆう	ごはん こむぎこ マカロニ	あぶら	にんじん パセリ	エリンギ えのき ぶなしめじ しいたけ きゅうり
21金	お月見献立 (9月24日は十五夜です) ごはん ぎゅうにゆう	おつきみじる さんまのしおやき こまつあえ つきみだんご	716 27.3	あぶらあげ みそ さんま かまぼこ	ぎゅうにゆう	ごはん さといも じゃがいも つきみだんご	ごま	かぼちゃ 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
25火	図書献立 (おだんごスープ) 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 キャベツサラダ ミニアップルパイ	787 28.6	とりにく ホキ	ぎゅうにゆう	ごはん パンこ でんぶん じゃがいも ミニアップルパイ	あぶら ドレッシング	にんじん	キャベツ たまねぎ
26水	パン ぎゅうにゆう	きのこスパゲティ とりにくのパンこやき やさいソテー	824 34.6	ベーコン とりにく	ぎゅうにゆう	ごはん スパゲティめん パンこ	あぶら	にんじん ほうれんそう さやいんげん	にんにく エリンギ たまねぎ キャベツ ぶなしめじ ホールコーン マッシュルーム
27木	ごはん ぎゅうにゆう	ゆばのすましじる さばのみそに ちぐさあえ	811 32.6	ゆば みそ ロースハム さば	ぎゅうにゆう	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	たまねぎ しいたけ もやし えのき
28金	ごはん ぎゅうにゆう	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	895 27.1	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゆう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら カレールー	にんじん グリーンピース かぼちゃ ブロッコリー	なし カリフラワー たまねぎ にんにく ホールコーン

※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。