

# 9月予定献立表

2020年  
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 <sup>おも</sup> に体 <sup>からだ</sup> をつくる食品 <sup>しょくじ</sup> (赤)	主 <sup>おも</sup> に熱 <sup>あつ</sup> や力 <sup>ちから</sup> になる食品 <sup>しょくじ</sup> (黄)	主 <sup>おも</sup> に体 <sup>からだ</sup> の調 <sup>てい</sup> 子を <sup>ととの</sup> える食品 <sup>しょくじ</sup> (緑)
たんぱく質 <sup>たんぱくしつ</sup> (無 <sup>む</sup> 機 <sup>き</sup> 質 <sup>しつ</sup> ) (カルシウムなど)	炭 <sup>たん</sup> 水 <sup>すい</sup> 化 <sup>か</sup> 物 <sup>ぶつ</sup>	脂 <sup>あぶら</sup> 質 <sup>しつ</sup>
魚 <sup>いしや</sup> ・肉 <sup>にく</sup> ・卵 <sup>たまご</sup>	米 <sup>こめ</sup> ・パン <sup>ぱん</sup> ・めん <sup>めん</sup>	油 <sup>あぶら</sup> 脂 <sup>し</sup> 類 <sup>るい</sup>
豆 <sup>まめ</sup> ・豆 <sup>まめ</sup> 製 <sup>せい</sup> 品 <sup>ひん</sup>	いも・砂 <sup>すな</sup> 糖 <sup>とう</sup>	緑 <sup>きよ</sup> 黄 <sup>わう</sup> 色 <sup>しき</sup> 野 <sup>や</sup> 菜 <sup>さい</sup>
牛 <sup>ぎゅう</sup> 乳 <sup>にゅう</sup> ・乳 <sup>にゅう</sup> 製 <sup>せい</sup> 品 <sup>ひん</sup>		そ <sup>そ</sup> の <sup>の</sup> 他 <sup>の</sup> 野 <sup>や</sup> 菜 <sup>さい</sup> ・菓 <sup>くわ</sup> 物 <sup>ぶつ</sup>
小 <sup>せう</sup> 魚 <sup>ぎょ</sup> ・海 <sup>かい</sup> そ <sup>そう</sup>		

日曜	こんだて名	栄養価 エネルギー 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
1(火)	ごはん ぎゅうにゅう しろみそしる さんまのつけ にびたし	860 31.3	とうふ みそ さんま 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 ごまつな	もやし たまねぎ えのき レモン
2(水)	パン ぎゅうにゅう あきあじシチュー ウインナー ブロccoliーサラダ	760 28.8	とり <sup>と</sup> り <sup>り</sup> く <sup>く</sup> ウインナー	ぎゅうにゅう	パン さつまいも じゃがいも	ホワイトルウ ドレッシング	ブロccoliー ごまつな にんじん	ぶなしめじ キャベツ たまねぎ ホールコーン
3(木)	読書の秋献立 (おじいさんのおだんごスープ)	814	とり <sup>と</sup> り <sup>り</sup> く <sup>く</sup> だ <sup>だ</sup> い <sup>い</sup> ず <sup>う</sup> とう <sup>とう</sup> に <sup>に</sup> ゅう	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも ごめこ 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	23.8						
4(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	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 ごめこ	あぶら	ごまつな 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
7(月)	きゅうしょくはありません							
8(火)	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	674 24.9	ベーコン とり <sup>と</sup> り <sup>り</sup> く <sup>く</sup> ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン マカロニ さとう パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	トマト にんじん	ぶなしめじ にんにく たまねぎ セロリー きゅうり キャベツ ホールコーン
9(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	761 27.5	とり <sup>と</sup> り <sup>り</sup> く <sup>く</sup> あごちくわ マグロみず <sup>み</sup> に	ぎゅうにゅう あおのり	パン うどん こむぎこ	あぶら ドレッシング	ごまつな にんじん	なめこ だいこん たまねぎ きゅうり キャベツ
10(木)	とっとり県民の日献立	809	とびうお ぎゅうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	ごはん ゼリー	カレールウ あぶら ドレッシング	にんじん ブロccoli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	33.8						
11(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 さつぱりうめあえ	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 なす
14(月)	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	723 37.5	とり <sup>と</sup> り <sup>り</sup> く <sup>く</sup> 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 たけのこ だいこん たまねぎ きゅうり もやし
15(火)	パン ぎゅうにゅう いもちスープ ミートボール ごぼうサラダ	701 25.0	ハム ぶたにく とり <sup>と</sup> り <sup>り</sup> く <sup>く</sup>	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう	ドレッシング	かぼちゃ ほうれんそう にんじん トマト	キャベツ ごぼう マッシュルーム たまねぎ
16(水)	パン ぎゅうにゅう しょくもつせんいたつぷりおおむぎスープ やきぐりコロッケ やさいソテー	768 20.0	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	パン おおむぎ こむぎこ パンこ	ごま あぶら ごまあぶら	にんじん ごまつな さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ だいこん しめじ くり キャベツ ホールコーン
17(木)	とっとり県和牛献立	831	わぎゅう ちくわ	ぎゅうにゅう	ごはん くずきり	タレ ドレッシング	にんじん ごまつな	たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり
	ごはん ぎゅうにゅう とうふちくわのすましじる とっとりけんさんわぎゅうステーキ うさぎのだいこんサラダ	38.8						
18(金)	お月見献立	968	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	ごま	かぼちゃ にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ 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 ごまぜあえ つきみだんご	31.3						
23(水)	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 ひとくちゼリー	714 28.8	とり <sup>と</sup> り <sup>り</sup> く <sup>く</sup> ハム ぶたにく とうふ マグロみず <sup>み</sup> に だいず	ぎゅうにゅう ひじき	パン でんぶん しらたまだんご パンこ さとう ゼリー(ぶどう)	ドレッシング	にんじん ブロccoliー トマト	しょうが たまねぎ キャベツ えだまめ きゅうり
24(木)	わかめごはん 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	811 32.5	ゆば みそ サバ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	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 えのき
25(金)	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 27.5	イカ ハム マグロみず <sup>み</sup> に	ぎゅうにゅう	パン こむぎこ さとう マカロニ	あぶら ドレッシング	にんじん パセリ トマト	えのき エリンギ しいたけ たまねぎ しめじ きゅうり
28(月)	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ぶたにくととうがのみそいため ピーフンサラダ	853 30.4	ぶたにく とうふ だいず みそ とり <sup>と</sup> り <sup>り</sup> く <sup>く</sup>	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん ピーフン	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 とうがき きゅうり
29(火)	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	905 27.5	ぶたにく たまご とり <sup>と</sup> り <sup>り</sup> く <sup>く</sup>	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	あぶら カレールウ ドレッシング	にんじん かぼちゃ ブロccoli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(水)	パン ぎゅうにゅう マカロニサラダ とり <sup>と</sup> り <sup>り</sup> く <sup>く</sup> のハーブやき フレンチサラダ とろけるプリン	799 31.3	とり <sup>と</sup> り <sup>り</sup> く <sup>く</sup> ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン マカロニ じゃがいも プリン(とうにゅう)	ドレッシング あぶら	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり ホールコーン あかピーマン ハーブ