

# 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> に体をつくる食品 <sup>(赤)</sup>	主 <sup>おも</sup> に熱や力になる食品 <sup>(黄)</sup>	主 <sup>おも</sup> に体の調子を整える食品 <sup>(緑)</sup>
たんぱく質 <sup>(たんぱく質)</sup>	炭水化物 <sup>(炭水化物)</sup>	脂質 <sup>(脂質)</sup>
魚・肉・卵 <sup>(魚・肉・卵)</sup>	米・パン・めん <sup>(米・パン・めん)</sup>	油 <sup>(油)</sup>
豆・豆製品 <sup>(豆・豆製品)</sup>	いも・砂糖 <sup>(いも・砂糖)</sup>	ビタミン・無機質 <sup>(ビタミン・無機質)</sup>
牛乳・乳製品 <sup>(牛乳・乳製品)</sup>		緑黄色野菜 <sup>(緑黄色野菜)</sup>
小魚・海そう <sup>(小魚・海そう)</sup>		その他の野菜・果物 <sup>(その他の野菜・果物)</sup>

日曜	こんだて名	栄養価 <sup>(栄養価)</sup> エネルギー <sup>(エネルギー)</sup> たんぱく質 <sup>(たんぱく質)</sup>	たんぱく質 <sup>(たんぱく質)</sup>	炭水化物 <sup>(炭水化物)</sup>	脂質 <sup>(脂質)</sup>	ビタミン・無機質 <sup>(ビタミン・無機質)</sup>	
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 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 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	とりにく 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 <sup>(おじいさんのおだんごスープ)</sup> 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	814 23.8	とりにく だいたい どうにゅう	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
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 とりにく 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	とりにく あごちくわ マグロみずじ	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 <sup>(コンソメスープ)</sup> ごはん ぎゅうにゅう 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	809 33.8	とびうお ぎゅうにくと 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
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 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 とりにく	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 <sup>(とうふちくわのすましじる)</sup> 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	831 38.8	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
18(金)	つきみこんだて お月見献立 <sup>(おつきみじる)</sup> 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	968 31.3	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
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 だいぜとひじきのサラダ ひとくちゼリー	714 28.8	とりにく ハム ぶたにく とうふ マグロみずじ だいたい	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 マグロみずじ	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 ピーマンサラダ	853 30.4	ぶたにく とうふ だいたい みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん ピーマン	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 とりにく	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 とりにくのハーブやき フレンチサラダ とろけるプリン	799 31.3	とりにく 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