

9月予定献立表

2022年

鳥取大学附属中学校



		食べ物のほたらき・6つの基礎食品群															
		主に体(血・筋肉・骨・歯)をつくる食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主に熱や力のもとになる食品(黄)											
		たんぱく質	無機質(カルシウムなど)	ビタミン	無機質(ミネラル)	炭水化物	脂質										
		第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群										
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん類・いも・砂糖	油・油脂類										
日	曜日	主食	牛乳	献立名	タンパク質(g)	エネルギー(kcal)	献立	タンパク質(g)	エネルギー(kcal)	献立	タンパク質(g)	エネルギー(kcal)	献立	タンパク質(g)	エネルギー(kcal)	献立	
1	木	ごはん		なすのみそ汁 らっきょう入りコロッケ 切り干し大根の焼きそば風炒め	843	25.9	あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ピーマン	たまねぎ らっきょう キャベツ だいこん もやし	ごはん じゃがいも ばんこ こむぎ さとう	あぶら					
2	金	パン		図書再現献立 (おなべおなべにえたかな) お豆のスープ 野菜グラタン グリーンサラダ	836	26.8	とりにく ぶたにく だいず きんとときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ えだまめ コーン グリーンピース キャベツ	パン じゃがいも ドレッシング	あぶら					
5	月	ごはん		いわし団子のスープ とりにく 鶏肉の梅焼き 黒豆サラダ	843	39.8	とりにく ぶたにく くらまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ うめ キャベツ コーン えだまめ	ごはん くずきり さとう でんぶん ドレッシング	あぶら					
6	火	ごはん		中華スープ 豚肉と冬瓜のみそ炒め ピーマンサラダ	859	25.9	どうふ みそ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ピーマン	たまねぎ たけのこ とうが キャベツ	ごはん ビーフン ドレッシング でんぶん	あぶら					
7	水	ロールパン		日本全国イッテQ食(福岡県) 博多ラーメン 鉄鍋ぎょうざ 明太子サラダ	851	26.1	なると ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう たらこ	にんじん こまつな	キャベツ もやし きくらげ きゅうり	パン さとう らーめん ぎょうざのかわ ばんこ じゃがいも エッグケア	あぶら					
8	木	ごはん		骨太みそ汁(乳) さんまの煮付け あかもくとモロヘイヤのねばねば和え	829	36.1	あぶらあげ みそ さんま	ぎゅうにゅう スキムミルク あかもく	にんじん こまつな あおねぎ モロヘイヤ	たまねぎ かぼす きゅうり コーン	ごはん さとう ドレッシング	あぶら					
9	金	ごはん		お月見献立 お月見汁 うさぎハンバーグ ケチャップ ゴマ酢和え 月見みたらし団子	894	38.1	あぶらあげ みそ ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ しめじ もやし	ごはん さといも じゃがいも はくりきこ さとう デザート	あぶら しろごま					
12	月	星空舞		とっとり県民の日献立 梨カレンチュー トマトオムレツ 二十世紀梨ゼリー らっきょうのさつぱり和え	960	28.8	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	なし たまねぎ にんにく らっきょう きゅうり キャベツ コーン	ごはん さとう じゃがいも ドレッシング カレー デザート	あぶら					
13	火	ごはん		ゆばのすまし汁 さばのみそ煮 干草和え	803	26.4	ゆば さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ もやし えのき	ごはん くずきり	あぶら ごまあぶら					
14	水	パン		食物せんいたつぷり大麦スープ 焼き栗コロッケ おかか梅和え	780	20.6	ぶたにく おむぎ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しめじ しょうが たまねぎ もやし だいこん きゅうり	パン はくりきこ ばんこ ドレッシング	あぶら ごまあぶら しろごま					
15	木	パン		ひじきの日献立 さつま芋のスープ ミートボール 大豆とひじきのサラダ	750	27.5	とりにく ぶたにく だいず まぐろみずに	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	パン さとう さつまいも マカロニ ドレッシング はくりきこ	あぶら					
16	金	ごはん		きのこスープ いかケチャップがらめ ツナサラダ	840	32.1	とりにく ぶたにく いか まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ えのき エリンギ しめじ しいたけ キャベツ コーン	ごはん はくりきこ さとう ドレッシング	あぶら					
19	月	敬老の日															
20	火	給食はありません															
21	水	パン		グリーンポタージュ お魚と野菜のステーキ フレンチサラダ	751	26.3	とりにく たら さば	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ あかピーマン	グリーンピース たまねぎ キャベツ しめじ コーン えだまめ きゅうり	パン ポタージュ でんぶん ドレッシング	あぶら					
22	木	ごはん		シャキッとレタススープ マーボーナス パンバンジーサラダ	750	26.4	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	レタス たまねぎ しめじ なす グリーンピース もやし きゅうり	ごはん さとう ドレッシング	あぶら					
23	金	秋分の日															
26	月	パン		ジンジャースープ ロールキャベツ マカロニサラダ 秋のブルーベリータルト	783	28.8	どうふ ぶたにく とりにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ	パン しらたまこ ドレッシング マカロニ デザート	あぶら しろごま					
27	火	ごはん		まいたけスープ あごがぎゅ〜っとドライカレー たこの海藻サラダ	783	34.6	ぶたにく たこ とびうお ぎゅうにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト	たまねぎ さやいんげん キャベツ しょうが まいたけ にんにく ほしぼう きゅうり もやし	ごはん カレー ドレッシング	あぶら					
28	水	パン		もずくと夏野菜のミネストローネ スコッチエッグ ヤクルト きゅうりとコーンのサラダ	761	27.6	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう もずく ヤクルト	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり ズッキーニ コーン キャベツ にんにく	パン じゃがいも マカロニ さとう はくりきこ ドレッシング	あぶら					
29	木	給食はありません															
30	金	給食はありません															

※エッグケアはノンエッグマヨネーズです(乳卵なし)

※9/7(水)「日本全国イッテQ食」は東部地域(若桜・八頭・岩見・智頭・附属)5センターで同じメニューを提供する特別献立となっています。今回は福岡県です。

- ・「博多ラーメン」はストレートと極細麺に、乳白色で濃厚なスープが特徴の郷土料理です。味付けや色合い、具材などは店や地域によって異なりますが、どのお店でも替え玉があったり麺の硬さを指定できたりすることはほぼ共通しています。
- ・明太子は、魚卵の旨味を最大限に引き出した博多名物です。昭和24年1月10日、辛子明太子が初めて日本で発売されました。韓国で庶民の味として愛好されていたものを日本風にアレンジしたことで、広く親しまれるようになりました。
- ・「鉄鍋餃子」は日本で開発された料理の一つで、日本の中華料理です。最近ではお店で餃子を鉄なべに入れたまま食べるというスタイルは一般化してきましたが、実はルーツは福岡県のようなのです。



十五夜は「芋名月」ともいいます。
今年(ことし)は9月10日です。