

9月予定献立表

2023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	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			
日	曜日	献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	たんぱく質	ビタミン・無機質(ミネラル)	炭水化物	脂質		
1	金	ごはん 骨太みそ汁(乳) かつおフライ チンゲン菜のなめたけ和え	796	30.1	あぶらあげ みそ かつお	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ごまつな あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ えのき	ごはん パン こむぎこ さとう	あぶら
4	月	ごはん なすのみそ汁 らっきょう入りコロッケ 切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 なす らっきょう キャベツ もやし だいこん	ごはん パン こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら
5	火	図書再現献立(まぜて、とかしておろししょう) 五目ごはん いわし団子スープ 鶏肉の梅焼き 黒豆サラダ	843	39.1	あぶらあげ とり とうふ いわし くろまめ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しいたけ ごぼう キャベツ たけのこ たまねぎ うめ コーン	ごはん くずきり さとう でんぷん	あぶら ドレッシング
6	水	日本全国イッテ0食(沖縄県) ロールパン 沖縄そば カップ沖縄もずく ゴーヤチャンプルー ちんすこう	1171	32.8	ぶたにく かまぼこ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう かつおぶし もずく	にんじん あおねぎ	もやし にがり コーン たまねぎ	パン おきなわそば さとう デザート	あぶら ごまあぶら
7	木	ごはん ゆばのみそ汁 さばのみそ煮 干草和え	804	32.0	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 さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら
8	金	お月見献立 お月見汁 うさぎハンバーグ ケチャップ ごま酢和え 月見団子(こしあん)	906	30.1	あぶらあげ とり とうふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ かぼちゃ トマト 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 さとう デザート	しろごま あぶら
11	月	鳥取県民の日献立 星空舞 梨カレンシチュー 二十世紀製ゼリー 鶏肉のらっきょうソースがけ 大山ブロッコリーのさっぱり和え	1054	35.0	ぶたにく とり	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	なし コーン にんにく れもん たまねぎ らっきょう キャベツ	ごはん じゃがいも さとう デザート	あぶら カレールウ ドレッシング
12	火	ごはん フォースープ 豚肉と冬瓜のみそ炒め なめことモロヘイヤのナムル	815	26.1	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ピーマン モロヘイヤ	たまねぎ なめこ たけのこ とうがん キャベツ	ごはん フォー でんぷん	あぶら ドレッシング しろごま
13	水	パン 食物繊維たっぷり大麦スープ 焼き菓コロッケ おおか梅和え	781	25.6	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん ごまつな	にんにく もやし しょうが きゅうり たまねぎ うめ だいこん しめじ くり	パン おむぎ パン こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら あぶら しろごま ドレッシング
14	木	湖陵高校コラボ献立 湖陵自家製みそ汁 ホキのもずくあんかけ サラダそうめん	904	28.8	あぶらあげ みそ ホキ とり	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう オクラ	たまねぎ キャベツ えのき	ごはん でんぷん こむぎこ さとう そうめん	あぶら ドレッシング しろごま
15	金	ひじきの日献立 さつま芋スープ ミートボール 米粉のシーワースァルト 大豆とひじきのサラダ	836	28.5	とり 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 ごまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	パン さつまいも マカロニ さとう でんぷん デザート	あぶら ドレッシング

18月 敬老の日

19	火	ごはん ツナの豆乳みそ汁 さばの塩焼き かぼちゃのいとこ煮	844	36.4	まぐろみずに とうにゅう みそ さば あずき	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ しいたけ	ごはん さとう	あぶら	
20	水	パン メキシカンスープ お魚と野菜のステーキ 花野菜サラダ 米粉のかぼちゃマフィン	773	27.9	とり ぶたにく たら しろいんげん まめ エジプト あかいんげん まめ いんげん まめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが コーン えだまめ カリフラワー	パン さとう デザート	あぶら オリーブあぶら あぶら ドレッシング しろごま	
21	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	751	31.1	とり ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	レタス しめじ たまねぎ なす もやし グリーンピース きゅうり	ごはん さとう でんぷん	あぶら ドレッシング	
22	金	図書再現献立(14ひきのあさごはん) パン きのこスープ かぼちゃのグラタン グリーンサラダ	848	25.6	とり ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ えのき しめじ しいたけ キャベツ グリーンピース	パン こむぎこ	ドレッシング あぶら しろごま	
25	月	ごはん 山盛りキャベツの豚汁 平つくね れんこんのかりんとう風	836	26.6	ぶたにく みそ とり	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ だいこん ごぼう	ごはん こんにやく げんまい さとう こくとう	あぶら	
26	火	ごはん まいたけスープ あごがぎゅーとドライカレー タコの海藻サラダ	783	36.1	ぶたにく とびうお ぎゅうにゅう たこ	ぎゅうにゅう くわかくめ こんぶ わかめ とさかのり	にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり まいたけ ほしほどう しょうが にんにく	ごはん さとう	あぶら カレールウ ドレッシング	
27	水	パン もずくと夏野菜のミネストローネ 鮭のさわやかソースかけ きゅうりとコーンのサラダ ヤクルト	750	29.3	ぶたにく さけ	ぎゅうにゅう もずく ヨーグルト ヤクルト	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ ズッキーニ にんにく コーン レモン きゅうり	パン マカロニ さとう	あぶら ドレッシング	
28	木	給食はありません									
29	金	給食はありません									



骨とめいじん 骨取り名人



骨を上手に取って、魚をおいしく味わいましょう。