

# 松茂町幼稚園, 小・中学校9月分子予定献立表

日	曜日	献立名				材料名(食品名)			栄養価		
		主食	ミルク	てんかぶつ	おかず	あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
						血や肉, 骨になる	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	上段:小 下段:中	上段:小 下段:中	
1	水	救給カレー	牛乳	かんきつドレッシング	えだまめサラダプリン	牛乳	にんじん・たまねぎ・コーン しめじ・トマト きゅうり・キャベツ・枝豆	米 じゃがいも・ドレッシング プリン(乳・卵不使用)	548 742	13.9 15.6	
2	木	切り目つきまるパン	牛乳	パックマヨネーズ	照り焼きチキン ボイルキャベツ 肉だんごスープ	牛乳 照り焼きチキン 肉だんご	キャベツ はくさい・にんじん たまねぎ・干しいたけ	パン マヨネーズ(乳・卵不使用)	675 787	28.7 33.0	
3	金	ごはん	牛乳	梅ふりかけ	かぼちゃサンドフライ 高野豆腐の卵とじ	牛乳 高野豆腐・鶏肉 平天・たまご	かぼちゃサンドフライ たまねぎ・にんじん 干しいたけ・さやいんげん	米 油 砂糖	705 893	25.9 31.5	
6	月	ごはん	牛乳		れんこんの炒め煮 ポークしゅうまい	牛乳 豚肉・平天 しゅうまい	れんこん こんにゃく にんじん・枝豆	米 砂糖 油	659 788	24.2 28.3	
7	火	ごはん	牛乳	タルタルソース	阿波尾鶏のチキン南蛮 ふしめん汁	牛乳 阿波尾鶏 ちくわ・とうふ	にんじん だいこん 干しいたけ・こまつな	米・でん粉・油 砂糖・ふしめん タルタルソース(卵・乳不使用)	729 897	26.1 31.6	
8	水	ごはん	牛乳		焼肉風野菜炒め ポテトオムレツ	牛乳 牛肉・豚肉 ポテトオムレツ	キャベツ・たまねぎ もやし・にんじん さやいんげん	米 油 砂糖	630 777	22.4 26.9	
9	木	小型 コッペパン	牛乳	すだちジャム	ウインナーのチリソース煮 フライビーフ	牛乳 ウインナー・えび だいたい	たまねぎ・にんじん たけのこ・コーン グリーンピース	パン・すだちジャム 砂糖 でん粉・油	685 860	29.8 37.5	
10	金	ごはん	牛乳		さわらのピリ辛焼き どさんこ汁	牛乳・さわら とうふ・豚肉 みそ・白みそ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・コーン ねぎ	米 砂糖 じゃがいも・バター	635 769	28.3 33.6	
13	月	ごはん	牛乳		そぼろどんぶりの具 鳴門の天然わかめと チンゲンサイのスープ	牛乳 鶏ひき肉・炒りたまご ベーコン・天然わかめ	グリーンピース・にんじん チンゲンサイ・たけのこ たまねぎ・コーン	米 砂糖 ごま油	641 792	24.4 29.7	
14	火	いりこ 菜めし	牛乳		コーンのキャベツ揚げ ひじきの炒め煮	牛乳 鶏肉・干しひじき・平天 ちりめん	コーンのキャベツ揚げ・にんじん こんにゃく・れんこん・さやいんげん 広島菜・京菜・大根葉	米 油 じゃがいも・砂糖・ごま	677 859	22.4 27.4	
15	水	ごはん	牛乳		チンジャオロースー 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 とうふ・たまご	ピーマン・たけのこ コーン・にんじん ねぎ	米・でん粉 油・砂糖 ごま油	669 826	27.2 33.1	
16	木	小型 チーズパン	牛乳	コーン ドレッシング	ポークビーンズ グリーンサラダ	牛乳・チーズ 豚肉・だいたい うずら卵・チキンハム	たまねぎ・にんじん さやいんげん・トマト キャベツ・コーン・きゅうり	パン・油 じゃがいも・砂糖 ドレッシング	667 838	28.7 35.9	
17	金	ごはん	牛乳	のり つくだに	さけのチーズフライ 松茂元気みそ汁	牛乳・さけ・チーズ 油あげ・みそ・白みそ のり	れんこん だいこん えのきたけ・こまつな	米 油 さつまいも	645 813	22.0 27.3	
21	火	ごはん	牛乳		ハンバーグきのこソース にらたまスープ お月見梨ゼリー	牛乳・ハンバーグ ベーコン・とうふ たまご	たまねぎ・しめじ にら・はくさい コーン	米 バター・砂糖・ごま油 ゼリー	662 780	24.2 27.7	
22	水	ごはん	牛乳	和風 ドレッシング	夏野菜カレー 和風サラダ	牛乳 豚肉・脱脂粉乳 チキンハム	かぼちゃ・たまねぎ にんじん・なす・ピーマン キャベツ・きゅうり・こまつな	米 カレールウ ドレッシング	677 832	21.2 25.3	
24	金	ごはん	牛乳		肉じゃが キャベツのゴマネーズ	牛乳 牛肉・平天 ちくわ	こんにゃく・たまねぎ にんじん・グリーンピース こまつな・キャベツ	米・じゃがいも 砂糖・ごま マヨネーズ(乳・卵不使用)	643 792	20.8 24.8	
27	月	ごはん	牛乳		さつまいもの天ぷら 韓国風すきやき	牛乳 豚肉 厚揚げ	たまねぎ・にんじん はくさい・ねぎ・りんごピューレ えのきたけ・こんにゃく	米・さつまいも 天ぷら粉・こめこ・油 砂糖・ごま	679 841	22.9 27.6	
28	火	ごはん	牛乳		親子どんぶりの具 ツナあえ	牛乳・鶏肉 かまぼこ・たまご ツナ	たまねぎ・にんじん・しめじ ねぎ・キャベツ・きゅうり コーン・レモン	米 砂糖	626 771	27.4 33.6	
29	水	ごはん	牛乳		いわしのカリカリフライ 五目煮	牛乳 いわしのカリカリフライ 鶏肉・ちくわ	こんにゃく たまねぎ にんじん・グリーンピース	米 油 じゃがいも・砂糖	649 818	21.3 26.2	
30	木	切り目つき コッペパン	牛乳	パック ケチャップ	ウインナー ボイルキャベツ コーンポタージュ	牛乳 ウインナー ベーコン	キャベツ・たまねぎ パセリ・にんじん コーン	パン じゃがいも 生クリーム	668 878	23.6 31.5	
								小学校 中学校	中学年基準 基準	650 830	24.0 30.0

※材料その他の理由による献立の変更をご了承ください。