

令和元年度 8,9月 献立表

中学校

伊豆市立中伊豆給食センター

日付	曜日	牛乳	献立名	卵	乳	小麦	えび	きいろ 主にエネルギーとなる炭水化物	あか 主に体の組織をつくるたんぱく質	みどり 主に体の調子を整えるビタミン	エネルギー たんぱく質 脂質	メモ		
8/27	火	○	ロールパン		★	★		小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳			738 Kcal 32 g 30 %		
			ハンバーグ(ケチャップソース)					砂糖	鶏肉 豚肉	玉ねぎ しょうが ケチャップ				
			ツナサラダ					えごま油 砂糖	ツナフレーク	キャベツ 小松菜 きゅうり とうもろこし				
			マカロニスープ (中学校)ヨーグルト				★	油 マカロニ	ベーコン ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ セロリ こんにんじん トマト缶				
28	水	○	麦ごはん					精白米 麦			774 Kcal 29 g 24 %			
			中華丼の具		★			油 でんぷん ごま油 砂糖	豚肉 うずら卵 いち	にんにく しょうが だしのこ こんにんじん 玉ねぎ キャベツ				
			中華サラダ 冷凍みかん					春雨 砂糖 ごま油 ごま		こんにんじん キャベツ きゅうり みかん				
29	木	○	麦ごはん					精白米 麦			760 Kcal 32 g 27 %			
			さばのねぎみそ焼き					砂糖 油	さば みそ	ねぎ にんにく しょうが				
			元氣サラダ(ミニトマト) コーンたまごスープ				★	でんぷん	卵	こんにんじん キャベツ きゅうり とうもろこし ミニトマト				
30	金	○	青菜ごはん					精白米 麦			715 Kcal 26.0 g 22 %	★8/31 やさいの日★		
			なすのみそ炒め					油 砂糖 ごま でんぷん	豚肉 みそ	玉ねぎ にんにく ナス しめじ ピーマン				
			大豆サラダ					油 でんぷん 砂糖 えごま油	大豆	キャベツ きゅうり 小松菜 とうもろこし				
			ずまし汁 フルーツキャロットゼリー				★	砂糖	豆腐 わかめ	オレンジ果汁 にんにんじゅース りんご果汁				
9/2	月	○	麦ごはん					精白米 麦			756 Kcal 33 g 29 %			
			さわらのみそマヨ焼き					砂糖 練りごま ごま油 ごま	ノンエッグマヨネーズ さわらの 骨のり みそ 白大豆ペースト	しょうが				
			レンコンサラダ つくねスープ					ごま油	豚肉 鶏肉	キャベツ れんこん 枝豆		しょうが 玉ねぎ にんにく きくらげ えのきたけ チンゲン菜		
3	火	○	ロールパン			★	★	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		843 Kcal 34 g 27 %			
			ツナサンドの具					砂糖	ツナフレーク	玉ねぎ きゅうり とうもろこし				
			和風ポトフ フルーツ白玉				★	油 じゃがいも パター	鶏肉	にんにく 大根 こんにんじん いんげん		レモン汁 パイン缶 黄桃缶 みかん缶 ぶどうゼリー		
4	水	○	中華めん				★	小麦粉			811 Kcal 33.0 g 22 %			
			ジャージャーめん					油 砂糖 でんぷん ごま油	豚肉 八丁味噌 豆腐 卵	にんにく しょうが きくらげ 干し椎茸 だしのこ				
			野菜の湯通し和え 黒糖サターアランダギー				★	★	小麦粉 黒糖 油	卵		きゅうり キャベツ もやし こんにんじん		
5	木	○	麦ごはん					精白米 麦			760 Kcal 33 g 25 %			
			豚肉のしょうが炒め					油 砂糖 でんぷん	豚肉	しょうが 玉ねぎ にんにく ピーマン				
			切干大根サラダ けんちん汁 オレシヨ					砂糖 ごま油 ごま	ツナフレーク	切干大根 小松菜 きゅうり		ごぼう 大根 こんにんじん ねぎ オレシヨ		
6	金	○	麦ごはん					精白米 麦			768 Kcal 33 g 25 %			
			えび玉あんかけ				★	★	ごま油 砂糖 でんぷん	卵 えび		だしのこ 干し椎茸 玉ねぎ		
			3色ピーマンのごま和え 担々麺 担々麺(中学校)アシドミルク					ごま ごま油	豚肉 豆腐 みそ	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ もやし		しょうが にんにく こんにんじん ねぎ チンゲン菜		
9	月	○	麦ごはん					精白米 麦 砂糖			767 Kcal 28 g 20 %	★魚卵の節約★ (卵の節約)		
			じゃがいものもそもろ					じゃがいも でんぷん 油	鶏肉	こんにんじん 玉ねぎ いんげん				
			菊花和え 豆腐団子のずまし汁 (中学校)りんごヨーグルト					砂糖 練りごま ごま	糸かまぼこ(たる)	もやし ほうれん草 菊の花			こんにんじん 大根 しめじ ねぎ	
10	火	○	黒糖ロールパン			★	★	黒糖 砂糖 小麦粉 ショートニング	脱脂粉乳		830 Kcal 26 g 28 %			
			さつまいもコロッケ				★		油 さつまいも パン粉 でんぷん マッシュポテト 砂糖 小麦粉	豚肉 豆腐		にんにく 玉ねぎ にんにん しめじ ほうれん草		
			ホワイトスパゲッティ トマトと卵のスープ オレシヨ				★		がごやい オリーブ油 生クリーム でんぷん	ベーコン		玉ねぎ トマト缶 オレシヨ		
11	水	○	麦ごはん					精白米 麦			804 Kcal 26 g 28 %			
			ハヤシライス				★		油 デミグラスソース パセリ 砂糖	豚肉 ひよこ豆		にんにく 玉ねぎ にんにん しめじ マッシュルーム トマトピューレ グリンピース ケチャップ		
			カラフルソテー フルーツアセロラジュレ					油	ウインナー	こんにんじん エリンギ いんげん 赤パプリカ キャベツ パイン缶 みかん缶 ぶどうゼリー アセロラジュレ				
12	木	○	麦ごはん					精白米 麦			784 Kcal 32 g 24 %	★全国味の旅ツアー★ in山形		
			ちくわのカレー揚げ				★	★	小麦粉 油	卵 ちくわ			ほうれん草 こんにんじん	
			納豆和え 芋煮 りんご						練子	みそ 豚肉			こんにんじん ねぎ りんご	
13	金	○	麦ごはん					精白米 もち米			821 Kcal 26 g 25 %	★十五夜★		
			さんまのかば焼き					でんぷん 油 砂糖	さんま	キャベツ きゅうり もやし				
			野菜のおかか和え ふとぎのこのずまし汁 月見団子					ふ	かつお節	こんにんじん しめじ えのきたけ 小松菜				
16	月		い ろ う の 日											
17	火	○	もち玄米入りごはん					精白米 麦 もち玄米			739 Kcal 33 g 23 %			
			ピピンパの具				★		ごま油 砂糖 ごま	豚肉 鶏肉 豆腐 卵		しょうが せんあい こんにんじん ほうれん草 もやし		
			春雨スープ ヨーグルト (中学校)味噌汁					春雨 でんぷん	鶏肉 豆腐	干し椎茸 こんにんじん チンゲン菜		ヨーグルト みそ		
18	水	○	麦ごはん					精白米 麦			786 Kcal 32 g 31 %			
			さばの電田揚げ わかめのレモン和え					油 でんぷん	さば	しょうが				
			野菜豆腐汁 梨					ごま	豚肉 豆腐 みそ 豆腐	キャベツ きゅうり レモン汁 大根 ごぼう こんにんじん チンゲン菜 しょうが しめじ 梨				
19	木	○	りんごチップロール				★	★	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳	805 Kcal 25 g 29 %	★ラグビーW杯★ ロシアの料理		
			オリヴィエサラダ						じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ ハム			こんにんじん きゅうり 枝豆	
			ピロシキ ボルシチ アシドミルク					★	★	油 小麦粉 砂糖 パン粉 ごま油 オリーブ油			卵 脱脂粉乳 豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが にんにく 玉ねぎ にんにん ビート缶 トマト缶 キャベツ ケチャップ
20	金	○	ゆかりじゃこごはん					精白米 麦 ごま			715 Kcal 30 g 20 %	★市内統一メニュー★		
			鶏肉のりんごソースかけ キャベツのごま酢和え さつまいものみそ汁 巨峰					砂糖	鶏肉	しょうが りんご 玉ねぎ レモン汁			キャベツ ほうれん草 もやし とうもろこし えのきたけ 玉ねぎ	
23	月		き ん ろ う か ん し ゃ の 日											
24	火	○	麦ごはん					精白米 麦			702 Kcal 27 g 23 %	中学校なし		
			焼きししゅう カレー肉じゃが キャベツのみそ汁						じゃがいも 砂糖 油	豚肉			にんにん こんにんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ 玉ねぎ	
25	水	○	きなこ揚げパン					小麦粉 砂糖 ショートニング 油	脱脂粉乳 きなこ		789 Kcal 30 g 33 %	★運動会お疲れさま& がんばれメニュー★		
			ポークビーンズ みかん入りサラダ						油 砂糖	ベーコン 豚肉 大豆			玉ねぎ にんにん ケチャップ トマトピューレ みかん缶 キャベツ きゅうり とうもろこし	
26	木	○	麦ごはん					精白米 麦			751 Kcal 33 g 27 %			
			鶏肉の塩から揚げ 大豆とひじきの炒め煮 にらたまスープ					★	油 でんぷん 小麦粉	鶏肉			にんにく 玉ねぎ	
27	金	○	コンバターライス 海藻こんにやくサラダ					でんぷん			783 Kcal 28 g 27 %	★全国味の旅ツアー★ in北海道		
			スープカレー						油 小麦粉 麦 パター	とうもろこし パセリ				
			ハスカップゼリー (中学校)型抜きチーズ				★		砂糖	海苔 マヨネーズ ツナフレーク			こんにんじん きゅうり セロリ にんにく しょうが 玉ねぎ りんご いんげん がぼろ じゃがいも トマト缶	
30	月	○	こぎつねごはん					精白米 麦 油 砂糖			763 Kcal 27 g 26 %	中伊豆小なし		
			ささかまの磯部揚げ もやしとコンの和え物 玉ねぎとえのきたけのみそ汁					★	★	小麦粉 油			油揚げ	にんにん 切り干し大根 枝豆
										ささかまぼこ(卵使用) たら 卵 のり			もやし にんにん とうもろこし ほうれん草 えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	