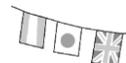




# 2020年9月 学校給食予定献立表



岩国市立美和中学校

日 曜	献立名	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		栄養価
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg
火	コッペパン チョコパテ	牛乳	牛乳			パン チョコパテ		744 kcal
	じゃがいもとベーコンのカレー炒め	ベーコン			玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	25.1 g
	ラビオリスープ	豚肉		人参	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	小麦粉		309 mg
水	ごはん	牛乳	牛乳			米 強化米		702 kcal
	豚キムチ	豚肉		ニラ	白菜キムチ 玉ねぎ もやし	砂糖	油	28.7 g
	たこつみれのみそ汁	たこつみれ みそ	わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ			315 mg
木	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 強化米 麦		711 kcal
	白身魚のパン粉焼き ブロッコリーのとコーンのサラダ	ホキ チキンハム	チーズ	パセリ ブロッコリー	とうもろこし	パン粉	オリーブ油	28.3 g
	冬瓜のスープ			人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ しめじ 冬瓜	シエルマカロニ	油	317 mg
金	ごはん	牛乳	牛乳			米 強化米		791 kcal
	鶏のレモン風味(磯香和え)	鶏肉	のり	小松菜 人参	レモン果汁 もやし			32.0 g
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 大豆		人参 さやいんげん	生姜 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	343 mg
月	ごはん	牛乳	牛乳			米 強化米		752 kcal
	あじの南蛮漬け ひじきの炒め煮	あじ 大豆	ひじき	人参 ピーマン	玉ねぎ	砂糖	油	19.5 g
	なすとかぼちゃのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		かぼちゃ 人参 葱	なす 玉ねぎ えのき			329 mg
火	パン	牛乳	牛乳			パン		825 kcal
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		人参 トマトピューレ	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	油	33.2 g
	ハムサラダ	ハム		小松菜	とうもろこし キャベツ		マヨネーズ	385 mg
水	豚プルコギ丼	豚肉 赤みそ	牛乳	人参 にら	玉ねぎ もやし 生姜 にんにく りんご	米 強化米 麦 砂糖	油 ごま ごま油	716 kcal
	もずくスープ	豆腐	もずく	人参 葱	えのき 玉ねぎ		ごま油	26.3 g
	冷凍ピーチ				黄桃			291 mg
木	ごはん	牛乳	牛乳			米 強化米		778 kcal
	はんぺんフライ きゅうりとわかめの酢の物	はんぺん	わかめ しらす干し		きゅうり	砂糖	油	23.3 g
	肉じゃが	豚肉 厚揚げ		人参 さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	油	391 mg
金	ポークカレー	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース にんにく 生姜 りんご	米 強化米 じゃがいも	ルウ	811 kcal
	海藻サラダ	まぐろ水煮	海藻		とうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	26 g
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー		351 mg
15	弁当持参							
水	ごはん	牛乳	牛乳			米 強化米		732 kcal
	さばの西京焼き ごま和え	さば 白みそ		ほうれん草	もやし	砂糖	ごま	30.8 g
	湯葉のすまし汁	湯葉 豆腐 そうめん	わかめ	人参 葱	玉ねぎ えのきたけ			359 mg
木	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 強化米		823 kcal
	スタミナ麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 赤みそ		人参 にら	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 生姜 にんにく	でん粉 砂糖	ごま油	27.2 g
	春雨サラダ はちみつレモンゼリー			きゅうり 人参	キャベツ とうもろこし	春雨 ゼリー		369 mg
金	かやくご飯	油揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき			米 強化米 砂糖	油	700 kcal
	肉吸い	牛肉 かまぼこ		人参 ねぎ	玉ねぎ 白菜	砂糖		27.6 g
	ごま酢和え			ほうれん草 人参	キャベツ		ごま	411 mg
水	ごはん	牛乳	牛乳			米 強化米		715 kcal
	油淋鶏 もやしナムル	鶏肉		小松菜 人参	生姜 にんにく 白ねぎ もやし	砂糖	油 ごま油	24.2 g
	中華スープ			人参	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし えのきたけ			304 mg
木	ごはん	牛乳	牛乳			米 強化米		738 kcal
	いわしのみぞれ煮 きんぴらごぼう	いわし		にんじん	ごぼう 大根	こんにゃく 砂糖	ごま ごま油	23.0 g
	相性汁	ベーコン 豆腐 白みそ	牛乳	人参	玉ねぎ	さつまいも		395 mg
金	ごはん	牛乳	牛乳			米 強化米		700 kcal
	高野豆腐の卵とじ	鶏肉 凍り豆腐 卵		人参 葱	玉ねぎ 干し椎茸	砂糖		27.6 g
	ごまじゃこサラダ	鶏ささみ	しらす干し		キャベツ セロリー 玉ねぎ	砂糖	ごま油 ごま	362 mg
月	天ぷらうどん	牛乳	牛乳	人参 葱	玉ねぎ 白菜	米 強化米 小麦粉 うどん	油	706 kcal
	切り干し大根のごま炒め	平天		さやいんげん	切り干し大根	砂糖	ごま 黒ごま ごま油	25.7 g
	りんごのタルト					りんごのタルト		362 mg
火	コッペパン	牛乳	牛乳			パン		768 kcal
	豚肉のトマト煮	豚肉		人参 ブロッコリー トマト缶	玉ねぎ しめじ	じゃがいも 砂糖		30.0 g
	シーザーサラダ	ベーコン		人参	キャベツ とうもろこし	クルトン	オリーブ油 ドレッシング	328 mg
水	ごはん	牛乳	牛乳			米 強化米		733 kcal
	さんまの梅煮 お浸し	さんま かつお節		ほうれん草	梅	砂糖		28.3 g
	豆腐のごま汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	人参 葱	玉ねぎ えのきたけ		ごま	479 mg

※ 都合により献立を変更することがあります、ご了承ください。太字の食品は県内産、美和産の予定です。○は、アレルギー対応献立です。

## 9月の食育目標・・・朝食を食べよう

まだまだ暑い日が続きます！朝食をしっかり食べて、暑さに負けない体を作りましょう！！

