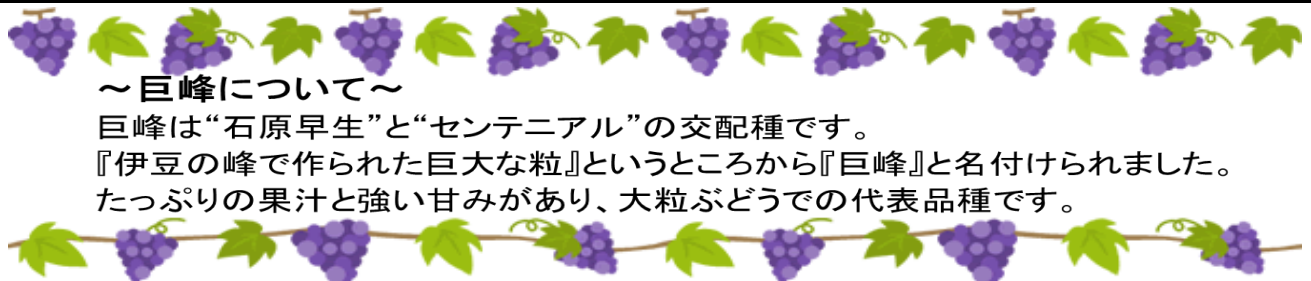


[9 月 献 立 表]

2021年 9月 0: 通常献立

川村中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	ハヤシライス	○	チーズ入りサラダ(サウザンドレ) はちみつレモンゼリー	豚肉、生クリーム、牛乳、チーズ、寒天	精白米、油、じゃがいも、砂糖 薄力粉、バター、はちみつ、 サウザンアイランドドレッシング	玉葱、にんじん、トマト、 マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、レモン	814 kcal 25.9 g 23.0 g
2 木	スパゲティ・ミートソース	ジョ ア	キャベツと枝豆のサラダ(香味塩ドレ) マカロン(ストロベリー)	豚肉、チーズ、乳酸菌飲料、卵	スパゲッティ、油、オリーブ油、 薄力粉、砂糖、香味塩ドレッシング、 アーモンド、チョコレート、バター	にんじん、玉葱、しょうが、にんにく、 セロリ、マッシュルーム、トマト、 キャベツ、えだまめ、とうもろこし、 いちご	812 kcal 32.2 g 25.6 g
3 金	パンブキンロール	○	鶏肉の香草焼き ポテトサラダ(ノンエッグマヨ) ミートボールスープ 果物(巨峰)	牛乳、鶏肉、ロースハム、鶏肉	パンブキンロール、オリーブ油、 片栗粉、じゃがいも、油、砂糖、 ノンエッグマヨネーズ	にんじん、とうもろこし、えだまめ、 玉葱、しめじ、ほうれんそう、巨峰	744 kcal 34.6 g 37.7 g
6 月	ごはん	麦 茶	鮭の岩塩焼き 切干大根とひき肉の炒め煮 麩の味噌汁 スイートポテト	ぎんざげ、鶏肉、味噌	精白米、油、砂糖、焼きふ、 さつまいも、砂糖	切干しだいこん、にんじん、 さやいんげん、しょうが、玉葱、 ほうれんそう	584 kcal 30.4 g 9.8 g
7 火	サンマー麺	○	揚げぎょうざ 華風きゅうり 果物(オレンジ)	豚肉、牛乳、鶏肉、大豆	中華めん、油、片栗粉、ごま油、 砂糖、パン粉	にんにく、しょうが、にんじん、 玉葱、もやし、きぬさや、きゅうり、 オレンジ、にら、キャベツ	804 kcal 28.6 g 29.2 g
8 水	ごはん	麦 茶	豚肉のスタミナ焼き 海藻入りサラダ(和風ドレ) 五目味噌汁	豚肉、わかめ、くきわかめ、 こんぶ、とさかのり、油揚げ、味噌	精白米、砂糖、ごま油、じゃがいも、 和風ドレッシング	しょうが、にんにく、ねぎ、もやし、 きゅうり、にんじん、玉葱、ごぼう	576 kcal 25.7 g 15.6 g
9 木	ミルクロール	○	鶏肉と大豆のトマト煮 カリカリサラダ(イタリアンドレ) 湘南ゴールドゼリー	牛乳、大豆、鶏肉、寒天	ミルクロール、じゃがいも、油、 砂糖、ワナンの皮、 イタリアンドレッシング	玉葱、にんじん、トマト、キャベツ、 きゅうり、湘南ゴールド	792 kcal 32.6 g 32.2 g
10 金	ごはん	麦 茶	豚肉のねぎ塩焼き 彩りサラダ(香味塩ドレ) ほうれん草のみそ汁 ヨーグルト	豚肉、油揚げ、味噌、ヨーグルト	精白米、香味塩ドレッシング	ねぎ、キャベツ、赤パプリカ、 きゅうり、ほうれんそう、玉葱	619 kcal 29.4 g 16.1 g
13 月	ごはん	麦 茶	鶏肉のごまだれ焼き 大根サラダ(青じそドレ) さつまいもと油揚げのみそ汁 野菜とくだものゼリー	鶏肉、油揚げ、味噌、寒天	精白米、砂糖、ごま、油、 青じそドレッシング、さつまいも	だいこん、きゅうり、キャベツ、 野菜・果実ミックスジュース、 りんご、レモン	650 kcal 22.6 g 17.0 g
14 火	パンズパン	○	フライドチキン ポイルキャベツ(サウザンドレ) ミネストローネ フルーツ白玉	牛乳、鶏肉、ベーコン	パンズパン、片栗粉、薄力粉、油、 サウザンアイランドドレッシング、 オリーブ油、じゃがいも、マカロニ、 白玉	しょうが、にんにく、玉葱、 キャベツ、にんじん、セロリ、トマト、 りんご、洋なし、もも、みかん	826 kcal 30.0 g 33.7 g
15 水	スパゲティ和風きのこソース	○	寒天入りサラダ(和風ドレ) 果物(パイナップル)	ベーコン、牛乳、わかめ、寒天	スパゲッティ、オリーブ油、油、 片栗粉、和風ドレッシング	にんにく、玉葱、マッシュルーム、 しめじ、えのきたけ、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 パイナップル	756 kcal 24.6 g 27.5 g
16 木	あんかけチャーハン	○	せんじゃがサラダ(香味中華ドレ) 冷凍みかん	豚肉、牛乳	精白米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、 じゃがいも、香味中華ドレッシング	ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、 かしき茸、キャベツ、たけのこ、 はくさい、ほうれんそう、 さやいんげん、みかん	770 kcal 26.9 g 23.8 g
17 金	米粉入りパン バター	○	ポークソーデミグラスソース コンソメサラダ(フレンチドレ) ジュリエンスープ 青りんごゼリー	牛乳、豚肉、ベーコン、寒天	米粉入りパン、バター、薄力粉、 砂糖、フレンチドレッシング、油	玉葱、トマト、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんじん、えのきたけ、 りんご	721 kcal 28.1 g 34.7 g
21 火	さつまいもごはん	麦 茶	鶏の照り焼き 和風サラダ(胡麻ドレ) 紅葉麩のすまし汁 月見大福	鶏肉、豆腐、わかめ、 いんげん豆、豆乳	精白米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉、 胡麻クリーミードレッシング、 紅葉麩、米粉、水あめ	しょうが、キャベツ、にんじん、 きゅうり、だいこん	649 kcal 21.5 g 15.6 g
22 水	五目かた焼きそば	○	中華サラダ(棒々鶏ドレ) 杏仁豆腐	豚肉、牛乳、杏仁豆腐	油揚げ中華麺、油、砂糖、片栗粉、 ごま油、棒々鶏ドレッシング	しょうが、玉葱、にんじん、たけのこ、 はくさい、キャベツ、もやし、 ほうれんそう、きゅうり	727 kcal 22.8 g 29.9 g
24 金	ごはん チキンカレー	のむ ヨー グル ト	ビーンズサラダ(香味玉葱ドレ) 果物(梨)	鶏肉、のむヨーグルト、ひよこ豆、 青えんどう、赤いんげん豆、 ロースハム	精白米、バター、油、はちみつ、 オリーブ油、香味玉ねぎドレッシング	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 トマト、えだまめ、キャベツ、なし、 ブルーベリー	823 kcal 25.6 g 22.1 g
27 月	ごはん	麦 茶	銀だらの西京焼き 高野豆腐と野菜の煮物 わかめのすまし汁	銀だら、味噌、豆腐、鶏肉、わかめ	精白米、砂糖、油	しょうが、にんじん、しめじ、 さやいんげん、えのきたけ	612 kcal 23.8 g 20.3 g
28 火	みそ風味うどん	○	ささかまぼこの天ぷら キャベツとえのきのごま和え マスカットゼリー	鶏肉、油揚げ、味噌、甜麺醬、牛乳、 ささかまぼこ、卵、寒天	うどん、油、砂糖、薄力粉、ごま	玉葱、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、 キャベツ、えのきたけ、マスカット	740 kcal 29.9 g 25.2 g
29 水	フォカッチャ	○	チキンピカタ イタリアンサラダ(コンクリーミードレ) コンソメスープ キャラメルパンナコッタ	牛乳、鶏肉、チーズ、卵、ベーコン	フォカッチャ、オリーブ油、 薄力粉、砂糖、油、じゃがいも、 コンクリーミードレッシング、 コンスターチ	トマト、キャベツ、赤パプリカ、 きゅうり、玉葱、こまつな	803 kcal 41.3 g 29.2 g
30 木	ごはん	麦 茶	すき焼き風煮 キャベツとにんじんの昆布和え いもようかん	牛肉、豚肉、豆腐、塩昆布、寒天	精白米、油、麩、砂糖、しらす、 さつまいも、水あめ	ねぎ、にんじん、はくさい、キャベツ	660 kcal 27.1 g 13.4 g



～巨峰について～

巨峰は“石原早生”と“センテニアル”の交配種です。

『伊豆の峰で作られた巨大な粒』というところから『巨峰』と名付けられました。

たっぷりの果汁と強い甘みがあり、大粒ぶどうでの代表品種です。