

[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, ジャガイモ, 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	ジヨア	キャベツと枝豆のサラダ（香味塩ドレ） マカロニ（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	パンプキンロール	○	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	パンプキンロール, オリーブ油, 片栗粉, ジャガイモ, 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, 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	ぎんざけ, 鶏肉, 味噌	精白米, 油, 砂糖, 焼きふ, さつまいも, 砂糖	切干しただいこん, 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, ジャガイモ, 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, ジャガイモ, 油, 砂糖, ワンタンの皮, 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, ジャガイモ, 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, えのきだけ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, パインアップル	756 kcal 24.6 g 27.5 g
16 木	あんかけチャーハン	○	せんじやがサラダ（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, ジャガイモ, 香味中華ドレッシング	ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, 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	○	ポークソテーデミグラスソース ヨーンサラダ（フレンチドレ） ジュリエンヌスープ 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, えのきだけ, 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） 紅葉麸のすまし汁 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, 紅葉麸, 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	油揚げ中華麵, 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, ブルーン	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, めじ, さやいんげん, えのきだけ	612 kcal 23.8 g 20.3 g
28 火	みそ風味うどん	○	ささかまぼこの天ぶら 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, ささかまぼこの天ぶら, 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, えのきだけ, 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（ヨーンクリーミードレ） 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, ジャガイモ, ヨーンクリーミードレッシング, コンスター	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, 麦, 砂糖, しらたき, 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“センティナル”的交配種です。

『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。

