［ ９ 月 献 立 表 ］

2021年 9月　　0:通常献立　　　　川村高等学校

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	678 kcal 21.6 g 19.2 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	677 kcal 26.8 g 21.3 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, 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	620 kcal 28.8 g 31.4 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	487 kcal 25.3 g 8.2 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	670 kcal 23.8 g 24.3 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	480 kcal 21.4 g 13.0 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	660 kcal 27.2 g 26.8 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	516 kcal 24.5 g 13.4 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	542 kcal 18.8 g 14.2 g
14 火	バンズパン	○	フライドチキン ボイルキャベツ（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	バンズパン, 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	688 kcal 25.0 g 28.1 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, パインアップル	630 kcal 20.5 g 22.9 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, 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	642 kcal 22.4 g 19.8 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 コーンサラダ（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, えのきたけ, りんご	601 kcal 23.4 g 28.9 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	541 kcal 17.9 g 13.0 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	606 kcal 19.0 g 24.9 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, プルーン	686 kcal 21.3 g 18.4 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	銀ダラ, 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	510 kcal 19.8 g 16.9 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, 甜麺醤, 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	617 kcal 24.9 g 21.0 g
29 水	フォカッチャ	○	チキンピカタ イタリアンサラダ（コ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, じゃがいも, コー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	669 kcal 34.4 g 24.3 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, しらたき, さつまいも, 水あめ	ねぎ, にんじん, はくさい, キャベツ	550 kcal 22.6 g 11.2 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。