

9月の予定献立表

平成30年度

市川市立南行徳中学校

日	曜日	牛乳	献立名			主な食品						1杯分 (kcal)	
			主食 汁物	主菜 デザート等	副菜	主に 身体の組織をつくる		主に 体の調子を整える		主に エネルギーになる			たんぱく質(g)
						1群	2群	3群	4群	5群	6群		
4	火	○	ハヤシライス サフランライス 竹輪のコロコロサラダ キャロットゼリー			豚肉 豆腐 竹輪 アガ-	別- 赤ビ-マ	玉葱 大蒜 レタス 胡瓜 人参 オレンジジュース	小麦粉 砂糖 米 澱粉 砂糖 佐藤	油 バター バター 油 ごま		904 27.7 29.4 2.6	
5	水	○	ピリ辛牛蒡ご飯 豆腐田楽 ポパイサラダ 味噌汁 冷凍みかん			豚肉 豆腐 ハム 豆腐 味噌 わかめ	人参 ほうれんそう わかめ	牛蒡 生姜 生姜 コーン 葱 みかん	米 砂糖 砂糖 砂糖 油	油 ごま ごま 油		840 35.3 26.5 3.9	
6	木	○	焼きそば 八宝菜あんかけ 手作り春巻 モヤシのおかか和え 杏仁豆腐			豚肉 いか エビ 豚肉 鯉節 寒天 牛乳	人参 絹さや にら ほうれんそう 人参 みかん	白菜 玉葱 干し椎茸 筍 もやし トウモロコシ みかん	中華麺 春雨 みかん	油		813 36.1 19.6 2.9	
7	金	○	ごはん ゴーヤチャンプルー ツナさんが焼き 冬瓜スープ 梨			豆腐 豚肉 卵 ツナ 鶏肉 鶏肉 なたね油	にら 苦瓜 もやし ほうれんそう 人参	米 玉葱 葱 生姜 冬瓜 筍 梨	油 ごま油 ごま 油		773 32.4 21.2 1.9		
10	月	○	ごはん 魚の揚げおろし 五色梅和え 肉団子スープ ブルー			マンダイ ハム 卵 豚肉 豆腐	葉葱 人参 ほうれんそう 人参	大根 梅肉 もやし 白菜 生姜 葱 ブルー	米 澱粉 砂糖 砂糖 澱粉 白菜	油 油 油		835 31.4 24.9 2.8	
11	火	○	セルフレック ミネストローネ オムレツ フレンチ胡瓜			ウイナー 大豆 バ-マ 卵 豚肉	人参 トマト缶 人参	キャバツ セロリ 葱 玉葱 玉葱 胡瓜 玉葱	パン 砂糖 初- ジャガ芋 砂糖 砂糖	油 炒-油 油 油		868 38.7 36.8 4.0	
12	水	○	メキシカンライス アジフライ ラタトゥユ コンソメスープ			豚肉 鰯 卵 バ-マ	人参 トマト缶 人参	玉葱 トウモロコシ 玉葱 人参 胡瓜	米 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖	油 バター 油 炒-油		905 33.2 34.4 3.4	
13	木	○	ごはん 麻婆豆腐 中華和え マンゴーゼリー			豚肉 豆腐 ハム アガ-	人参 にら ほうれんそう 小松菜 人参	米 干し椎茸 葱 もやし オレンジジュース	米 砂糖 澱粉 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま油 油		836 31.5 23.8 3.1	
14	金	○	ごはん チキンカツ わかめサラダ 味噌けんちん汁			鶏肉 卵 ハム 豚肉 豆腐		米 小麦粉 パン粉 胡瓜 大根 大根 牛蒡 葱	油 油 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま油 油		838 34.3 23.1 2.9	
18	火	○	ホイコーロー丼 パリパリひじきサラダ 春雨スープ カットパイ			豚肉 味噌 サラミ 豆腐	人参 ビ-マ 赤ビ-マ 人参 青梗菜	キャバツ 玉葱 胡瓜 トウモロコシ 人参 葱 もやし パイ	米 砂糖 澱粉 砂糖 砂糖 砂糖	油 油 ごま油 ごま油		819 28.4 19.3 3.2	
19	水	○	焼きカレーパン ポトフ ハムコーンサラダ カフェオレゼリー			豚肉 バ-マ 豚肉 ハム	人参 ビ-マ 人参 アボカド	玉葱 セロリ 玉葱 かん レタス 胡瓜	パン 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	油 油 油		836 30.9 31.4 3.5	

日	曜日	牛乳	献立名			主な食品						1杯分 (kcal)	
			主食 汁物	主菜 デザート等	副菜	主に 身体の組織をつくる		主に 体の調子を整える		主に エネルギーになる			たんぱく質(g)
						1群	2群	3群	4群	5群	6群		
20	木	○	ごはん 秋刀魚の蒲焼き 白滝ソテー ワンタンスープ 梨			さんま 豚肉 バ-マ 豚肉 卵		生姜 人参 小松菜 青梗菜	米 澱粉 砂糖 油 ごま油			911 29.6 31.6 2.4	
21	金	○	ぎつねうどん 玉葱とエビのかき揚げ ごま和え おはぎ			油揚げ 豚肉 枝豆 エビ 卵 かまぼこ 小豆 きな粉	昆布 人参 小松菜 三つ葉 ほうれんそう	葱 玉葱 白菜 もやし	うどん 砂糖 さつま芋 小麦粉 砂糖 ごま			757 32 24.8 3.1	
25	火	○	枝豆入り五目御飯 芋子汁 豆腐ナゲット 塩こぶキャバツ みたらし団子			油揚げ 枝豆 味噌 豆腐 ツナ 卵 塩昆布	人参 人参 ほうれんそう	干し椎茸 牛蒡 大根 本しめじ キャバツ	米 砂糖 砂糖 小麦粉 澱粉 油	油		772 26.2 19.7 3.9	
26	水	○	バターロール ポークビーンズ イタリアンサラダ 梨			大豆 バ-マ サラミ	人参 トマト缶 玉葱 人参	玉葱 マヨネーズ レタス 胡瓜 梨	バターロール じゃが芋 砂糖 砂糖 油			802 33.1 28.3 3.4	
27	木	○	ごはん 鮭のチャンチャン焼 豚汁 ふりかけ ブルー			鮭 味噌 豚肉 豆腐 味噌 鯉節	人参 人参	キャバツ 玉葱 牛蒡 大根 葱 ブルー	米 砂糖 砂糖 砂糖	バター 油 油 ごま油 油		786 34.5 20.4 2.9	
28	金	○	ごはん シーフードカレー ひじきのマリネ ヨーグルト和え			イカ エビ あさり ハム	人参 人参	玉葱 生姜 大根 胡瓜 もやし みかん 人参	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 砂糖	バター 油 油		879 26.8 21.4 2.3	

秋分の日献立
お月見献立

	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
栄養量の基準値	820kcal	30.0g	25.1g	3.0g
9月の平均値	833kcal	31.9g	25.7g	3.1g

※ 以上のように予定しておりますが、都合により変更することがあります。ご了承ください。



生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかりと勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。