



献立表



2020年 9月

新宮市立熊野川中学校

日	献立名	牛乳	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	1杯 - たんぱく質
1 火	ハヤシライス		豚肉	精白米	玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース	805 kcal
	ポパイサラダ		★ハム	マヨネーズ	キャベツ ほうれんそう にんじん	23.6 g
2 水	ご飯			精白米		787 kcal
	八宝菜		豚肉 えび いか うすら卵	サラダ油 かたくり粉	玉ねぎ にんじん たけのこ はくさい 青ピーマン いんげん 干し椎茸 しょうが	32.4 g
	大豆とじゃこの揚げ煮		大豆 じゃこ	さつまいも 三温糖 いりごま サラダ油		
3 木	ご飯			精白米		833 kcal
	まぐろのケチャップあえ		まぐろ	かたくり粉 サラダ油 三温糖 いりごま	にんにく しょうが	34.1 g
	うめおかかあえ		かつお節	三温糖	もやし きゅうり 切干しだいこん 梅	
	糸こんにソテー		豚ひき肉	しらたき 上白糖 サラダ油	いんげん とうもろこし しょうが	
4 金	ご飯			精白米		679 kcal
	焼きそば		豚肉 えび	中華めん サラダ油	キャベツ 玉ねぎ にんじん 青ピーマン しめじ	
	かきたま汁		たまご 豆腐	かたくり粉	えのき ほうれんそう ねぎ	31.2 g
	青りんごゼリー			りんごゼリー		
7 月	ご飯			精白米		826 kcal
	鶏肉のマーメイド 焼き		鶏肉		マーメイド	38.2 g
	インゲンソテー		ウィンナー	サラダ油	いんげん	
	高野豆腐の卵とじ		高野豆腐 ちくわ たまご	三温糖	にんじん 玉ねぎ ねぎ	
8 火	鶏ゴボウご飯		鶏ひき肉 油揚げ	精白米 サラダ油 三温糖	ごぼう にんじん	727 kcal
	ほうれん草とツナのサラダ		つな	上白糖 ごま油	ほうれんそう キャベツ にんじん	26.7 g
	にゅうめん		かまぼこ たまご	そうめん	ねぎ	
9 水	ご飯			精白米		807 kcal
	ホイコーロー		豚肉 赤みそ	サラダ油 ごま油 かたくり粉	キャベツ にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが	30.9 g
	中華風スパゲティーサラダ			スパゲティー 上白糖 マヨネーズ ごま油	きゅうり にんじん りんご	
10 木	ご飯			精白米		767 kcal
	鮭の西京焼き		鮭 みそ	上白糖		37.1 g
	こまつなのごまあえ			上白糖 ごま	こまつな もやし	
	厚揚げのそぼろ煮		厚揚げ 豚ひき肉	サラダ油 三温糖 かたくり粉	玉ねぎ いんげん	
11 金	チキンライス		鶏肉	精白米 サラダ油 ★バター	玉ねぎ にんじん グリンピース	785 kcal
	フレンチサラダ			上白糖 サラダ油	キャベツ きゅうり りんご にんじん	25.4 g
	野菜スープ		ウィンナー		はくさい とうもろこし しめじ えのき	
14 月	肉丼		豚肉	精白米 しらたき サラダ油 三温糖	にんじん 玉ねぎ	769 kcal
	ちくわときゅうりのごまあえ		ちくわ	ごま	きゅうり, もやし	30.4 g
	バナナ				バナナ	

15 火	ご飯			精白米		990 kcal
	アジのアジグレース		あじ	かたくり粉 サラダ油 三温糖 パン粉		38.9 g
	マカロニサラダ			マカロニ マヨネーズ	にんじん きゅうり りんご	
	ビーフンの炒め煮		豚肉 えび	ビーフン ごま油	キャベツ 玉ねぎ にら にんじん	
16 水	ご飯			精白米		834 kcal
	おでん風煮		鶏肉 うずら卵 平天 ちくわ 厚揚げ	こんにゃく 三温糖	大根 にんじん	37.7 g
	大豆のサラダ		大豆	サラダ油 三温糖ごま	キャベツ ブロッコリー	
17 木	ご飯			精白米		775 kcal
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも 系こんにゃく サラダ油 三温糖	玉ねぎ にんじん いんげん	28.7 g
	パンパンジー		ささ身	上白糖 ごま ごま油	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ しょうが	
18 金	五目野菜ラーメン		豚肉 なると	中華めん サラダ油 上白糖 かたくり粉	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ にんにく	785 kcal
	いかの天ぷら		いか たまご	小麦粉 サラダ油		34.1 g
23 水	ご飯			精白米		781 kcal
	豆腐のカレー煮		豆腐 豚ひき肉	じゃがいも サラダ油	にんじん 玉ねぎ しめじ ねぎ にんにく	30.8 g
	枝豆とツナのサラダ		つな	上白糖 ごま油	えだまめ キャベツ にんじん	
24 木	ご飯			精白米		702 kcal
	塩鮭		鮭			36.7 g
	おかかあえ		かつお節	上白糖	キャベツ こまつな にんじん	
	五目豆		大豆 こんぶ 油揚げ	こんにゃく 三温糖	たけのこ れんこん にんじん ごぼう	
25 金	ピビンバ		豚肉 たまご 赤みそ みそ	精白米 サラダ油 三温糖 ごま油 いらりごま	しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう	868 kcal
	わかめスープ		わかめ 豆腐	いらりごま	えのき ねぎ	33.9 g
	みかん寒天		寒天	上白糖	オレンジジュース	
28 月	ご飯			精白米		831 kcal
	酢豚		豚肉	かたくり粉 サラダ油 じゃがいも 上白糖	しょうが 玉ねぎ たけのこ にんじん 干し椎茸 にんにく 青ピーマ ン	29.6 g
	切干大根の玉子焼き		たまご さくらえび		切干しいたけ ねぎ	
29 火	ご飯			精白米		737 kcal
	魚の照り焼き		魚	三温糖 マヨネーズ		32.1 g
	小松菜のこんぶあえ		こんぶ	いらりごま	こまつな もやし	
	けんちん煮		豆腐	こんにゃく	大根 にんじん ごぼう ねぎ	
30 水	キーマカレー		豚ひき肉	精白米 ★バター サラダ油	にんにく しょうが にんじん 青ピーマ ン 玉ねぎ ホールトマト	889 kcal
	ブロッコリーのサラダ		大豆	マヨネーズ 上白糖	ブロッコリー にんじん	29.2 g