

9月予定献立表

中央中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					血や肉や骨になる たんぱく質・無機質	熱や力になる 炭水化物・脂肪	身体の調子を整える ビタミンA・ビタミンC		
1	月	ポークカレー	牛乳	葉果サラダ 熊本県産トマトゼリー	豚肉 牛乳	米 麦 油 ジャガイモ 熊本県産トマトゼリー	たまねぎ 人参 しょうが にんにく コーン キャベツ キュウリ 夏夷	769 24.0	新学期はじめの 献立には、熊本県 産のトマトを使っ て開発された トマトゼリーを 付けています。 八代のはちべえト マトのピューレと
2	火	麦ご飯	牛乳	スミータン 肉団子の甘酢あん	牛乳 卵 ベーコン ミートボール	米 麦 でんぶん 油 砂糖	人参 たまねぎ コーン ねぎ たけのこ ピーマン	761 26.8	761 26.8
3	水	ねぎ塩豚丼	牛乳	海藻サラダ トマトオムレツ	豚肉 牛乳 海藻 トマトオムレツ	米 麦 でんぶん ごま油 ごま 砂糖	ねぎ 人参 たまねぎ キャベツ もやしたけのこ しらたき きくらげ 小松菜 キュウリ	700 29.3	700 29.3
4	木	コッペパン 小さめ	牛乳	夏野菜のスパゲティナポリタン かぼちゃひき肉フライ ぶどう	牛乳 ベーコン チーズ ひきにく	パン スパゲティ オリーブ油 油	人参 なす ズッキーニ たまねぎ ピーマン かぼちゃ ぶどう	826 26.3	826 26.3
5	金	麦ご飯	牛乳	マーボー豆腐 バンサンスー	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 豆腐 ロースハム 卵	米 麦 砂糖 でんぶん ごま油 はるさめ 油 ごま	人参 たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ キュウリ	780 34.0	780 34.0
8	月	チキンライス	牛乳	豆乳スープ 野菜のチーズ焼き	鶏肉 牛乳 豆乳 レンズまめ チーズ	米 バター 油 ジャガイモ 米粉 オリーブ油	マッシュルーム たまねぎ 人参 いんげん パセリ なす しめじ トマト コーン	746 28.7	746 28.7
9	火	キムチご飯	牛乳	春雨スープ 野菜ソイぎょうざ ごまじゃこサラダ	豚肉 牛乳 しらす 野菜ソイぎょうざ	米 麦 砂糖 ごま油 ごま油 はるさめ	白菜キムチ 人参 たまねぎ ねぎ きくらげ キャベツ キュウリ にら	679 25.8	679 25.8
10	水	麦ご飯	牛乳	塩肉じゃが きびなごフライ 切干大根の炒め煮	牛乳 豚肉 凍り豆腐 油揚げ きびなごフライ	米 麦 ジャガイモ 砂糖 油	人参 たまねぎ しらたき しいたけ いんげん 切干大根	786 31.1	786 31.1
11	木	コッペパン 小さめ	牛乳	ジャージャー麺 フルーツポンチ 黒豆きなこクリーム	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート	パン チャンポン麺 ごま油 砂糖 すりごま 黒豆きなこクリーム カクテルゼリー	人参 こまつな もやし ねぎ たけのこ たまねぎ バナナ みかん パインアップル	857 33.5	857 33.5
12	金	キーマカレー	牛乳	カシュチップサラダ 1食ヨーグルト	豚ひき肉 鶏肉 大豆ミート 牛乳 ひよこ豆 ヨーグルト	米 麦 ジャガイモ 砂糖 油 ボテトチップス カシュナッツ	たまねぎ 人参 枝豆 トマト ホールトマトレタス キュウリ	887 31.2	887 31.2
16	火	麦ご飯	牛乳	かぼちゃのみぞ汁 さばと野菜のみぞバター焼き 野菜の甘酢和え	牛乳 油揚げ わかめ さば (だし: 煮干)	米 麦 バター 砂糖	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ 人参 コーン キャベツ きゅうり しょうが	734 34.7	734 34.7
17	水	麦ご飯	牛乳	野菜のごま汁 とりのさっぱり煮 味付けのり	牛乳 油揚げ 豆腐 鶏肉 うずら卵 のり (だし: 煮干)	米 麦 ジャガイモ ねりごま ごま 砂糖	こんにゃく 大根 人参 ごぼう ねぎ いんげん	782 33.6	782 33.6
18	木	トマトパン	牛乳	グラムチャウダー 白身魚のマリネ	牛乳 ベーコン あさり タラ スキムミルク	トマトパン ジャガイモ 油 砂糖 小麦粉 バター オリーブ油	たまねぎ 人参 パセリ ピーマン レタス	789 30.3	789 30.3
19	金	たちうお丼	牛乳	なすのみぞ汁 かぼちゃの煮物	太刀魚唐揚げ 牛乳 豆腐 南関揚げ (だし: 煮干)	米 麦 油 砂糖	キャベツ なす 人参 たまねぎ ねぎ かぼちゃ しいたけ いんげん	787 25.9	787 25.9
22	月	混ぜご飯	牛乳	けんちん汁 信田煮 小豆団子	牛乳 豆腐 肉詰いなり あづき (だし: 昆布)	米 麦 砂糖 油 ごま油 じゃがいも 白玉だんご	ごぼう 人参 しいたけ いんげん こんにゃく 大根 こまつな	747 26.2	747 26.2
24	水	こぎつね寿司	牛乳	わかめのすまし汁 いわしかばすレモン煮 ごまみそ和え	油揚げ 牛乳 わかめ いわしかばすレモン煮 (だし: かつお節 昆布)	米 砂糖 ごま ねりごま	しいたけ 人参 いんげん ねぎ えのきたけ キャベツ もやし	720 29.0	720 29.0
25	木	セルフ フィッシュ バーガー	牛乳	ミネストローネスープ コールスローサラダ なし	白身魚フライ 牛乳 ベーコン	パン 油 砂糖 マカロニ	たまねぎ 人参 キャベツ セロリ ホールトマト パセリ きゅうり なし	780 28.0	780 28.0
26	金	麦ご飯	牛乳	汁ビーフン 鶏とレバーのレモンソース ぶどうゼリー	牛乳 かまぼこ レバー 鶏肉	米 麦 ビーフン 油 小麦粉 でんぶん 砂糖 ぶどうゼリー	人参 たまねぎ もやし 枝豆 チングンサイ	760 28.7	760 28.7
29	月	麦ご飯	牛乳	キムチチゲ風スープ チャプチエ	牛乳 豚肉 豆腐 牛肉 (だし: 煮干)	米 麦 はるさめ ごま油 砂糖	白菜キムチ キャベツ 人参 にら ごぼう しいたけ たまねぎ	718 26.6	718 26.6
30	火	麦ご飯	牛乳	炒り豆腐 いわし甘露煮 ごま和え	牛乳 豆腐 卵 竹輪 いわし甘露煮	米 麦 はるさめ 砂糖 油 ごま ねりごま	人参 しいたけ たまねぎ 枝豆 たけのこ キャベツ もやし	801 35.0	801 35.0

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

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でしたか？

実りのある充実した二学期にしっかり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し、生活リズムをととのえることが大切です。



せい
かつ
**生活リズムを
ととのえよう！**