



9月予定献立表



令和2年度
流山市立八木中学校

○はしの日、必ずはしを持ってきましょう。

日	曜日	はし	牛乳	献立名 (主食・主菜・副菜・他)	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	
					肉 魚 卵 豆類 豆制品	牛乳 小魚 乳製品 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 (淡色野菜) 果物	穀類 芋類 砂糖類	油脂類 脂肪の多い食品	たんぱく質 (g)	加ゆカ (mg)
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1	火	○		ご飯 さばの竜田揚げ きんぴらごぼう 冬瓜と鶏肉の和風スープ	鯖 豚肉 さつまいも 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 冬瓜 しいたけ 長ねぎ 大根 しょうが	米 砂糖 でん粉 しらたき	油 ごま	803 Kcal	384
2	水			スタミナ焼き肉丼 もずくと卵のスープ 冷凍りんご	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 もずく	人参 ピーマン	しょうが 長ねぎ りんご 玉ねぎ キャベツ もやし えのきだけ	米 でんぷん 砂糖	油 ごま	803 Kcal	360
3	木	○		ご飯 ししゃもフライ 厚揚げの煮物 いものこ汁	厚揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 ししゃも	人参 さやいんげん	大根 しょうが ごぼう 長ねぎ	米 小麦粉 パン粉 こんにゃく 砂糖 さといも しらたき	油	842 Kcal	493
4	金			ナン ドライカレー さつまいものサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆 ひよこめ	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご コーン	ナン さつまいも	油 バター	854 Kcal	518
7	月			中華丼 春雨スープ 大学芋	豚肉 えび いか 豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 白菜	米 水あめ でんぷん 砂糖 はるさめ さつまいも	油 ごま油 ごま	890 Kcal	401
8	火			ベーコンとツナのとろとろパゲティ ポトフ アップルデニッシュ	ベーコン ツナ 豚肉	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト かぶの葉	玉ねぎ マッシュルーム ぶなしめじ にんにく かぶ セロリー りんご	スパゲティ 砂糖 じゃがいも ハイシート	油 オリーブオイル	818 Kcal	300
9	水	○		いわしの蒲焼き丼 野菜の菊花和え ごま仕立ての味噌汁	いわし 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	しょうが キャベツ 菊 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま ごま油 ねりごま	855 Kcal	497
10	木	○		切り干し大根のピビンバ 揚げ餃子 トックスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 チンゲンサイ	にんにく 大豆もやし しょうが しいたけ 長ねぎ 切り干し大根 もやし ぶなしめじ	米 砂糖 トック ぎょうざの皮	ごま油 ごま	884 Kcal	358
11	金	○		ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 五目豆 かきたま汁	鮭 卵 味噌 鶏肉 大豆 なると 豆腐 さつまあ	牛乳 昆布	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ えのきだけ ぶなしめじ	米 こんにゃく でんぷん 砂糖	マヨネーズ (卵なし) 油	839 Kcal	436
14	月			チキンカレーライス ごまドレサラダ 冷凍みかん	鶏肉	牛乳 チーズ わかめ	人参	玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	バター 油 ごま油 ごま	812 Kcal	346
15	火	○		ひじきご飯 肉豆腐 じゃがいもとわかめの味噌汁 ぶどうゼリー	鶏肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ 豚肉 味噌	牛乳 ひじき わかめ	人参	えのきだけ 長ねぎ ぶどう	米 砂糖 じゃがいも しらたき ゼリー	油 ごま	803 Kcal	511
16	水	○		コッペパン りんごジャム オムレツきのソース 里芋のジャーマンポテト 鮭の米粉スープ	卵 ベーコン 鶏肉 鮭	牛乳 生クリーム チーズ	小松菜 人参 パセリ トマト	玉ねぎ ぶなしめじ マッシュルーム にんにく えのきだけ 白菜	コッペパン りんごジャム さといも 米粉	油 オリーブオイル バター	828 Kcal	425
17	木	○		ご飯 鯉の香味揚げ 磯香あえ 臭汁	かつお 大豆 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 のり	人参 ほうれん草	長ねぎ もやし 大根	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	832 Kcal	380
18	金			鶏肉と大豆の中華ライス 肉団子の甘酢あんかけ ワンタンスープ 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 大豆 なると	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン 小松菜	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ ぶなしめじ もやし たけのこ	米 ワンタンの皮 砂糖 でんぷん パン粉	油 ごま油	845 Kcal	329
23	水			キムチチャーハン チャプチェ やわらか杏仁豆腐	豚肉 なると	牛乳	人参 チンゲンサイ	しょうが にんにく しょうが たけのこ ごぼう みかん 黄桃 パイン	米 はるさめ 杏仁豆腐 砂糖	油 ごま油	805 Kcal	302
24	木	○		萩ごはん さんまの塩焼き 切り干し大根の煮物 さつま汁	豚肉 さんま 小豆 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん 広島菜 京菜 大根菜	枝豆 切り干し大根 大根 長ねぎ	米 さつま芋 砂糖 こんにゃく	油	874 Kcal	518
25	金	○		バターライス ハンバーグ デミグラスソース 野菜ソテー さつまいもの米粉スープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 さやいんげん トマト ピーマン かぼちゃ パセリ	ぶなしめじ キャベツ 玉ねぎ もやし	米 砂糖 米粉 パン粉	油 バター	859 Kcal	575
28	月			マーボー豆腐丼 にら玉汁 フルーツのサイダーゼリー和え	豆腐 なると 豚肉 大豆 鶏肉 味噌	牛乳 寒天	人参 ちら	しょうが にんにく 長ねぎ ぶなしめじ パイン 黄桃	米 砂糖 ゼリー	油 ごま油	847 Kcal	443
29	火	○		ソース焼きそば じゃが芋のそぼろ煮 チョコチップマフィン	豚肉	牛乳 青のり 生クリーム	人参 ちら さやいんげん	玉ねぎ キャベツ もやし しょうが 玉ねぎ	中華めん 砂糖 じゃがいも こんにゃく ホットケーキミックス	油 バター チョコチップ ココア	832 Kcal	386
30	水	○		ご飯 酢豚 中華卵コンスープ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが 玉ねぎ たけのこ コーン 長ねぎ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	油	804 Kcal	319

*食材購入の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。

☆9月の行事食☆

09/9(月)は「重陽の節句(ちょうようのせっく)」です。「陽」とは「奇数」を意味し、昔中国では一番大きな奇数の数字である9が重なるこの日は、とてもおめでたい日とされていました。菊の花や葉を使った料理を食べる風習があるため、食用菊の花びらが入った菊花和えを取り入れました。

09/15(火)は「ひじきの日」なので、ひじきのたっぷり入ったひじきご飯を取り入れました。

09/24はお彼岸にちなんで、小豆の入った萩ごはんにしました。小豆を萩の花に見立てています。

今月の平均栄養価	
エネルギー	836kcal
たんぱく質	30.8g
脂質	26.2g
カルシウム	414mg
食塩相当量	2.9g