

9月予定献立表

埼玉県立春日部高等学校 定時制

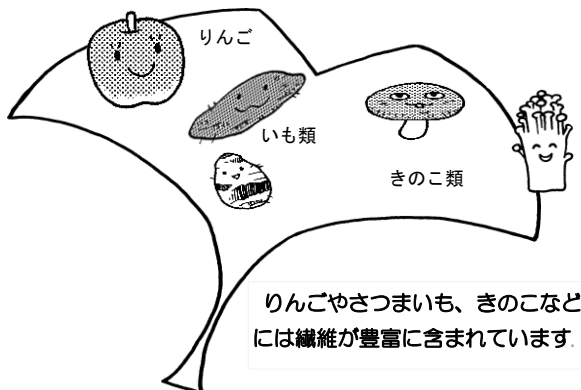
日	曜日	献立名	主な材料名				栄養量	
			主食・主菜・副菜	体の組織を作るもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
4	月	わかめご飯 鶏肉の柚子こしょう焼き ブロッコリーサラダ えのきと油揚げの味噌汁 果物(梨)	鶏肉 ロースハム 油揚げ 白 みそ 赤みそ わかめご飯の素 しらす干し 牛乳 こんぶ	米 きび砂糖 ごま(いり) サ ラダ油 オリーブ油	ブロッコリー(冷凍) 人参 キャベツ 長ねぎ 梨(幸水)	831	35.4	
5	火	ごはん 鮭の塩焼き もやし炒め 豚汁	塩ざけ ベーコン 豚肉 白み そ 牛乳 こんぶ	米 強化米 じゃが芋 サラダ 油	にら 人参 もやし キャベツ にんにく ごぼう 大根 玉葱 長ねぎ	773	35.9	
6	水	あわごはん 大根と鶏肉の煮物 大豆もやしのナムル 果物(ブルー) 里芋と小松菜の味噌汁	鶏肉 ロースハム 生揚げ 白 みそ 赤みそ 牛乳 こんぶ	米 強化米 あわもち きび砂 糖 里芋(冷凍) ごま(いり) ごま油	人参 冷凍小松菜 大根 大 豆もやし きゅうり 冷凍ぶなし めじ ブルーン	768	30.4	
7	木	ごはん いかの生焼き なすの油みそ 大根としめじのスープ	いか切り身 豚肉 赤みそ 鶏肉 牛乳	米 強化米 きび砂糖 かたくり粉 ごま(いり) サラダ油 ごま油	赤ピーマン 青ピーマン 人参 なす 大根 玉葱 冷凍ぶなし めじ きくらげ(乾)	714	32.6	
8	金	秋野菜のポークカレー 竹輪の梅おかつあえ 果物(梨)	豚肉 大豆ミート 焼き竹輪 ほくしざさみ かつお節 牛 乳	米 強化米 米粒麦 さつま 芋 はちみつ きび砂糖 サラ ダ油 ルーラー	人参 冷凍いんげん なす 冷 凍ぶなしめじ 玉葱 ソニオン 福神漬 梅干し 梨(豊水・二)	978	32.6	
11	月	ごはん 豚肉の生焼きめ 粉ふきいも わかめと豆腐の味噌汁	豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤み そ 牛乳 カットわかめ こん ぶ	米 強化米 きび砂糖 かたくり 粉 じゃが芋 サラダ油 ご ま油	人参 玉葱 もやし	747	27.1	
12	火	ごはん 鶏肉の照り焼き きゃべつのごま風味サラダ にらと玉子の味噌汁 果物(りんご)	鶏肉 ほくしざさみ 卵 白み そ 牛乳 こんぶ	米 強化米 きび砂糖 かたくり 粉 ごま油	人参 にら キャベツ りんご (つがる)	755	32.3	
13	水	あんかけ焼きそば 果物(ぶどう) 芋と豆のかりかり揚げ 青梗菜と玉子のスープ	豚肉 短冊いか むきえび うすら卵 冷凍ゆで大豆 卵 牛乳 しらす干し	蒸し中華めん かたくり粉 さ つま芋 きび砂糖 サラダ油 ごま油 ごま(いり)	人参 チンゲンサイ ゆでたけ のこ キャベツ きくらげ 玉 葱 生姜 ぶどう(シャインレッド)	885	38.6	
14	木	麦ごはん 鶏肉の塩焼き 中華炒め 豆腐と小松菜の味噌汁	若鶏モモ肉(皮付き) 80g ベーコン(短冊) 殺菌凍結全 卵 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 牛	米 強化米 米粒麦 サラダ油	パセリ(生) 人参 小松菜 も やし キャベツ きくらげ	787	33.6	
15	金	ごはん カレイの竜田揚げ カラフルサラダ ドレ 小松菜と油揚げの味噌汁	カレイの竜田揚げ 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 こん ぶ	米 強化米 きび砂糖 サラダ 油 オリーブ油	人参 赤ピーマン 小松菜 キャベツ きゅうり 黄ピーマ ン 冷凍コーン	720	26.3	
19	火	豚キムチ丼 ワカメとツナの和え物 手づくりティラミス	豚肉 ひよこまめ 刺-ブドツ ナ 牛乳 カットわかめ マス カルボネ 生クリーム	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 スポンジケーキ グラニュー糖 サラダ油 ごま(いり) ごま油	人参 にら にんにく キムチ 漬け 玉葱 キャベツ 大根 も やし	927	30.4	
20	水	おはぎ(きなこ、あんこ) わかさぎカレー 大根とれいの和え物 豚肉と白菜のおつゆ	きな粉 あずき 短冊いか 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 牛乳 わかさぎカレー カットわかめ	米 強化米 きび砂糖 サラダ 油 ごま油 ごま(いり)	小松菜 人参 きゅうり 大根 キムチ漬け 白菜 長ねぎ	712	29.2	
21	木	やきとりご飯 プロカリチーズ焼き 大豆の磯煮 豆腐としめじの味噌汁	鶏肉 ベーコン 冷凍ゆで大豆 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤 みそ 牛乳 チーズ ひじき	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 かたくり粉 パン粉 サラダ油	ブロッコリー(冷凍) ミニト マト 人参 冷凍カリフラ ワー 冷凍ぶなしめじ	895	38.7	
22	金	麦ごはん 竹輪と人参の磯辺揚げ 高野豆腐の玉子とし もやしの味噌汁 果物(ぶどう)	冷凍ゆで大豆 卵 高野豆腐 豚肉 殺菌凍結全卵 油揚げ 白みそ 牛乳 しらす干し 青	米 強化米 米粒麦 薄力粉 き び砂糖 サラダ油	春菊 人参 冷凍枝豆 冷凍 コーン 長ねぎ ゆで筍 玉 葱 干し椎茸 もやし ぶどう	896	37.1	
25	月	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 マカロニサラダ 玉葱とわかめの味噌汁	豚肉 卵 オリーブドツナ 白 みそ 赤みそ 牛乳 カットわ かめ こんぶ	米 強化米 マカロニ(エル ボ) サラダ油 マヨネーズ	人参 パセリ(生) キャベツ エリンギ にんにく 玉葱	837	28.0	
26	火	しめじの炊き込みご飯 ほっけの塩焼き 切干大根の煮物 青梗菜と油揚げの味噌汁 果物(梨)	油揚げ 鶏肉 塩ほっけ 白み そ 赤みそ 牛乳 こんぶ	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 サラダ油	人参 チンゲンサイ ぶなしめ じ 冷凍えのき 切干大根 干 し椎茸 梨(あぎつぎ)	815	36.6	
27	水	ピリ辛味噌うどん 笹かまの磯辺揚げ 浅漬け	豚肉 油揚げ 赤みそ ささか ま 卵 こんぶ 牛乳 青のり 塩昆布	うどん(冷凍) 薄力粉 ごま(い り) サラダ油	人参 青しそ 白菜 玉葱 干 し椎茸 長ねぎ キャベツ きゅうり	659	34.1	
28	木	ごはん 豚肉のみそ漬け焼き 大根サラダ きゃべつと油揚げの味噌汁	豚ロース肉 赤みそ 油揚げ 白みそ 牛乳 こんぶ	米 強化米 きび砂糖 ごま(い り) ごま油	人参 大根 きゅうり キャ ベツ	763	33.7	
29	金	ごはん 鯖の塩焼き チキンサラダ 豆腐としめじの味噌汁	鯖 ほくしざさみ 白みそ 木 綿豆腐 油揚げ 赤みそ 牛乳 こんぶ	米 強化米 きび砂糖 オリー ブ油	人参 キャベツ 玉葱 ごぼ う 冷凍コーン 冷凍ぶなし めじ	771	36.3	

◎ 献立は、材料の都合で替わることがありますが、ご了承ください。

学校給食 栄養摂取基準	820	30.0
今月の平均	803	33.1

食物繊維が豊富な

秋の味覚



どうしてバランスがよいのかな？

基本の献立を 大☆解☆剖

<p>主食</p> <p>米・パン・めんなど で、炭水化物が多く 含まれていて、体内 でエネルギー源にな ります。</p>	<p>主菜</p> <p>魚介・肉・卵などで、 たんぱく質が多く含 まれていて、骨や筋 肉など体をつくるも とになります。</p>	<p>副菜</p> <p>野菜・果物など で、ビタミンやミ ネラルが多く含 まれ、体の調子 をととのえます。</p>	<p>汁物 (飲み物)</p> <p>水分補給の ほか、ミネラ ルなど足り ない栄養素 を補います。</p>
--	--	---	---

★定時制の給食の基準は、1日に必要な高校生の栄養の1/3を取ることができるように考えて作られています。栄養を満点で低価格、そして愛情たっぷりの給食を食べに来てくださいね!