平成28年度
9月分

# 給　食　献　立　表

四天王寺学園中学校

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---|---|---|---|---|

## 1日（木曜日）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | カルシウム |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

始業式

## 2日（金曜日）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | カルシウム |
|---|---|---|---|---|
| 770 | 25.0 | 27.6 | 2.4 | 310 |

**ハヤシライス**

| | | |
|---|---|---|
| 米 | 100 | ◆ |
| 牛肉 | 20 | ♥ |
| 玉ねぎ | 45 | ♣ |
| 人参 | 10 | ♣ |
| じゃがいも | 35 | ◆ |
| 油 | 0.4 | ◆ |
| スキムミルク | 0.4 | ♥ |
| ハヤシルウ | 20 | |
| グリンピース | 5 | ♣ |
| 塩 | 0.06 | |
| こしょう | 0.02 | |

**サラダ**

| | | |
|---|---|---|
| キャベツ | 40 | ♣ |
| きゅうり | 10 | ♣ |
| シーチキン | 6 | ♥ |
| 人参 | 5 | ♣ |
| パプリカ黄色 | 5 | ♣ |
| ドレッシング | 6 | ◆ |

**ゆで卵** 1個 ♥

**果物**
りんご 1/6 ♣

**牛乳** 200 ♥

## 5日（月曜日）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | カルシウム |
|---|---|---|---|---|
| 655 | 23.3 | 18.5 | 2.6 | 366 |

**ロールパン** 2個 ◆

**焼きそば**

| | | |
|---|---|---|
| 中華麺 | 50 | ◆ |
| 豚肉 | 20 | ♥ |
| 玉ねぎ | 25 | ♣ |
| 人参 | 10 | ♣ |
| キャベツ | 35 | ♣ |
| ちくわ | 6 | ♥ |
| ピーマン | 3 | ♣ |
| 油 | 0.5 | ◆ |
| やきそばソース | 10 | |
| 塩 | 0.05 | |
| こしょう | 0.01 | |
| ウスターソース | 0.5 | |
| 青のり | 0.01 | |

**プチトマト** 2個 ♣

**サラダ**

| | | |
|---|---|---|
| ブロッコリー | 20 | ♣ |
| コーン | 8 | ♣ |
| 大根 | 30 | ♣ |
| 人参 | 5 | ♣ |
| ビーンズミックス | 8 | ♥♣ |
| ドレッシング | 7 | ◆ |

**フルーツヨーグルト**

| | | |
|---|---|---|
| ヨーグルト | 50 | ♥ |
| 黄桃缶 | 20 | ♣ |
| りんご缶 | 10 | ♣ |

**牛乳** 200 ♥

## 6日（火曜日）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | カルシウム |
|---|---|---|---|---|
| 702 | 23.8 | 13.9 | 2.4 | 338 |

**ごはん**
米 80 ◆

**すき焼き煮**

| | | |
|---|---|---|
| 豚肉 | 35 | ♥ |
| 白菜 | 50 | ♣ |
| 糸こんにゃく | 30 | ♣ |
| 玉ねぎ | 40 | ♣ |
| 豆腐 | 65 | ♥ |
| 人参 | 6 | ♣ |
| すき焼き麩 | 1 | ◆ |
| 油 | 0.4 | ◆ |
| しょうゆ | 8.5 | |
| 砂糖 | 3 | ◆ |
| 酒 | 1.2 | |
| みりん | 3 | |

**ピザソース焼き**

| | | |
|---|---|---|
| ポテト | 60 | ◆ |
| 玉ねぎ | 5 | ♣ |
| ピザソース | 10 | |
| ケチャップ | 5 | |
| チーズ | 8 | ♥ |

**ナムル**

| | | |
|---|---|---|
| ほうれん草 | 12 | ♣ |
| もやし | 40 | ♣ |
| 人参 | 6 | ♣ |
| 白ごま | 0.5 | ◆ |
| しょうゆ | 3 | |
| ごま油 | 0.7 | ◆ |
| 塩 | 0.3 | |
| こしょう | 0.01 | |

**果物**
バナナ 1/2 ♣

**牛乳** 200 ♥

## 7日（水曜日）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | カルシウム |
|---|---|---|---|---|
| 689 | 34.8 | 16.8 | 2.2 | 307 |

**ごはん**
米 80 ◆

**鮭の香草焼き**

| | | |
|---|---|---|
| 鮭 | 1切 | ♥ |
| 塩 | 0.25 | |
| こしょう | 0.02 | |
| バジル | 0.3 | |
| パン粉 | 7 | ◆ |
| オリーブオイル | 1.2 | ◆ |
| 油 | 3 | ◆ |

**五目煮**

| | | |
|---|---|---|
| 豚肉 | 10 | ♥ |
| じゃがいも | 35 | ◆ |
| いんげん | 3 | ♣ |
| 人参 | 6 | ♣ |
| こんにゃく | 10 | ♣ |
| 油 | 0.3 | ◆ |
| しょうゆ | 2 | |
| 砂糖 | 1 | ◆ |
| みりん | 0.5 | |
| 酒 | 0.5 | |

**ソテー**

| | | |
|---|---|---|
| キャベツ | 50 | ♣ |
| ベーコン | 5 | ♥ |
| 人参 | 5 | ♣ |
| パプリカ黄色 | 3 | ♣ |
| アスパラ | 5 | ♣ |
| 油 | 0.2 | ◆ |
| 塩 | 0.05 | |
| コンソメ | 0.5 | |

**味噌汁**

| | | |
|---|---|---|
| 薄あげ | 6 | ♥ |
| 麩 | 1 | ◆ |
| 白菜 | 22 | ♣ |
| 小松菜 | 12 | ♣ |
| 白味噌 | 10 | ♥ |
| 赤味噌 | 2 | ♥ |

**牛乳** 200 ♥

## 8日（木曜日）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | カルシウム |
|---|---|---|---|---|
| 713 | 26.1 | 23.1 | 1.9 | 360 |

**コッペパン** 1本 ◆

**ジャム** 1袋 ◆

**ペンネのクリーム煮**

| | | |
|---|---|---|
| ペンネ | 10 | ◆ |
| ベーコン | 10 | ♥ |
| かぼちゃ | 45 | ♣ |
| チンゲン菜 | 6 | ♣ |
| 玉ねぎ | 30 | ♣ |
| 油 | 0.4 | ◆ |
| 塩 | 0.08 | |
| こしょう | 0.02 | |
| シチュールウ | 12 | |
| 牛乳 | 9 | ♥ |

**サラダ**

| | | |
|---|---|---|
| キャベツ | 45 | ♣ |
| コーン | 7 | ♣ |
| 人参 | 6 | ♣ |
| ブロッコリー | 10 | ♣ |
| シーチキン | 6 | ♥ |
| マヨドレ | 7 | ◆ |

**チキンソテー**

| | | |
|---|---|---|
| 鶏肉 | 30 | ♥ |
| 玉ねぎ | 20 | ♣ |
| 人参 | 5 | ♣ |
| いんげん | 3 | ♣ |
| 油 | 0.3 | ◆ |
| 中華ベース | 0.7 | |

**果物**
オレンジ 1/4 ♣

**牛乳** 200 ♥

## 9日（金曜日）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | カルシウム |
|---|---|---|---|---|
| 730 | 29.0 | 14.8 | 2.6 | 384 |

**ごはん**
米 80 ◆

**豚キムチ炒め**

| | | |
|---|---|---|
| 豚肉 | 45 | ♥ |
| 白菜キムチ | 20 | ♣ |
| 大根 | 30 | ♣ |
| もやし | 30 | ♣ |
| 人参 | 6 | ♥ |
| にら | 3 | ♣ |
| 油 | 0.4 | ◆ |
| 酒 | 0.4 | |
| しょうゆ | 1.8 | |
| 中華ベース | 0.6 | |

**春巻**

| | | |
|---|---|---|
| 春巻 | 1本 | ♥ |
| 油 | 2 | ◆ |

**スープ**

| | | |
|---|---|---|
| ビーフン | 8 | ◆ |
| ほうれん草 | 12 | ♣ |
| 人参 | 6 | ♣ |
| 錦糸卵 | 6 | ♥ |
| 中華ベース | 3.5 | |

**ヨーグルト** 1個 ♥

**ジョアプレーン** 1本

## 12日（月曜日）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | カルシウム |
|---|---|---|---|---|
| 780 | 26.1 | 19.1 | 2.9 | 343 |

**かつ丼**

| | | |
|---|---|---|
| 米 | 85 | ◆ |
| 豚カツ | 1枚 | ♥ |
| 油 | 2 | ◆ |
| 玉ねぎ | 25 | ♣ |
| 青ねぎ | 3 | ♣ |
| かまぼこ | 5 | ♥ |
| 卵 | 20 | ♥ |
| しょうゆ | 7 | |
| 酒 | 1.3 | |
| 砂糖 | 1.2 | ◆ |
| みりん | 0.6 | |

**味噌汁**

| | | |
|---|---|---|
| 大根 | 35 | ♣ |
| 人参 | 6 | ♣ |
| 豆腐 | 22 | ♥ |
| 薄あげ | 6 | ♥ |
| わかめ | 0.4 | ♣ |
| 白味噌 | 10 | ♥ |
| 赤味噌 | 2 | ♥ |

**磯和え**

| | | |
|---|---|---|
| 白菜 | 40 | ♣ |
| ほうれん草 | 10 | ♣ |
| 人参 | 6 | ♣ |
| ちくわ | 4 | ♥ |
| のり | 0.3 | ♣ |
| しょうゆ | 2 | |
| 砂糖 | 0.4 | ◆ |

**フルーツ缶**

| | | |
|---|---|---|
| みかん缶 | 20 | ♣ |
| パイン缶 | 15 | ♣ |
| 洋梨缶 | 30 | ♣ |

**牛乳** 200 ♥

## 13日（火曜日）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | カルシウム |
|---|---|---|---|---|
| 731 | 30.0 | 22.6 | 2.8 | 337 |

**ごはん**
米 80 ◆

**韓国風やきとり**

| | | |
|---|---|---|
| 鶏肉 | 75 | ♥ |
| いんげん | 3 | ♣ |
| しょうゆ | 3 | |
| 酒 | 1 | |
| みりん | 2.2 | |
| 砂糖 | 1 | ◆ |
| しょうが | 0.8 | |
| にんにく | 0.1 | |
| 青ねぎ | 1 | ♣ |
| 七味 | 0.01 | |
| 白ごま | 0.45 | ◆ |
| ごま油 | 0.3 | ◆ |

**カリカリベーコン**

| | | |
|---|---|---|
| ブロッコリー | 40 | ♣ |
| カリフラワー | 10 | ♣ |
| ベーコン | 5 | ♥ |
| しょうゆ | 1.2 | |
| 酒 | 1.2 | |

**ポテトサラダ**

| | | |
|---|---|---|
| じゃがいも | 35 | ◆ |
| かぼちゃ | 20 | ♣ |
| 人参 | 6 | ♣ |
| きゅうり | 10 | ♣ |
| コーン | 10 | ♣ |
| ハム | 4 | ♥ |
| マヨドレ | 8 | ◆ |
| 塩 | 0.5 | |
| こしょう | 0.01 | |

**味噌汁**

| | | |
|---|---|---|
| 厚あげ | 20 | ♥ |
| 白菜 | 30 | ♣ |
| 人参 | 6 | ♣ |
| わかめ | 0.3 | ♣ |
| 白味噌 | 10 | ♥ |
| 赤味噌 | 2 | ♥ |

**牛乳** 200 ♥

## 14日（水曜日）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | カルシウム |
|---|---|---|---|---|
| 678 | 27.0 | 23.0 | 2.4 | 355 |

**うずまきパン** 1個 ◆

**ポトフ**

| | | |
|---|---|---|
| 鶏肉 | 25 | ♥ |
| 大根 | 25 | ♣ |
| じゃがいも | 30 | ◆ |
| 玉ねぎ | 30 | ♣ |
| 人参 | 10 | ♣ |
| キャベツ | 25 | ♣ |
| ブロッコリー | 6 | ♣ |
| コンソメ | 2.2 | |
| 塩 | 0.1 | |
| こしょう | 0.02 | |

**チキンボールのチリソースあん**

| | | |
|---|---|---|
| チキンボール | 3個 | ♥ |
| コンソメ | 0.03 | |
| ケチャップ | 20 | |
| トマトソース | 20 | |
| 塩 | 0.06 | |

**チーズ** 1個 ♥

**果物**
オレンジ 1/4 ♣

**牛乳** 200 ♥

## 15日（木曜日）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | カルシウム |
|---|---|---|---|---|
| 681 | 25.0 | 22.1 | 2.7 | 340 |

**ごはん**
米 80 ◆

**味付のり** 1袋 ♣

**ハンバーグ**

| | | |
|---|---|---|
| ハンバーグ | 1個 | ♥ |
| デミソース | 12 | |

**サラダ**

| | | |
|---|---|---|
| キャベツ | 40 | ♣ |
| パプリカ黄色 | 3 | ♣ |
| きゅうり | 8 | ♥ |
| 人参 | 5 | ♣ |
| シーチキン | 6 | ♥ |
| ドレッシング | 6 | ◆ |

**味噌汁**

| | | |
|---|---|---|
| 豆腐 | 20 | ♥ |
| 小松菜 | 5 | ♣ |
| 白菜 | 20 | ♣ |
| 薄あげ | 6 | ♥ |
| 人参 | 5 | ♣ |
| わかめ | 0.4 | ♣ |
| 白味噌 | 8 | ♥ |
| 赤味噌 | 1.3 | ♥ |

**月見団子** 1袋 ◆

**牛乳** 200 ♥

## 16日（金曜日）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | カルシウム |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

文化祭前日

裏面へ

平成28年度
9月分

# 給　食　献　立　表

四天王寺学園中学校

## 19日（月曜日）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|---|---|---|
| 塩分 | カルシウム | |

敬老の日

## 20日（火曜日）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|---|---|---|
| 785 | 30.0 | 29.8 |
| 塩分 | カルシウム | |
| 2.7 | 333 | |

**ごはん**
- 米 80 ◆

**ゆかり** 1

**鶏肉のバター醤油炒め**
- 鶏肉 75 ♥
- しょうゆ 3.3
- 酒 1.6
- バター 2.2 ◆
- 赤ピーマン 3.5 ♣
- 黄ピーマン 3.5 ♣
- ピーマン 3.5 ♣

**磯ポテト**
- ポテト 65 ◆
- 塩 0.25
- 青のり 0.01

**サラダ**
- 大根 40 ♣
- ブロッコリー 5 ♣
- 人参 5 ♣
- シーチキン 5 ♥
- マヨドレ 7 ◆

**味噌汁**
- 豚肉 10 ♥
- ほうれん草 12 ♣
- 白菜 25 ♣
- 薄あげ 6 ♥
- 人参 6 ♣
- 麩 1 ◆
- 白味噌 10 ♥
- 赤味噌 2 ♥

**牛乳** 200 ♥

## 21日（水曜日）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|---|---|---|
| 720 | 30.1 | 20.0 |
| 塩分 | カルシウム | |
| 2.4 | 335 | |

**ごはん**
- 米 80 ◆

**鰆のカレームニエル**
- 鰆 1切 ♥
- 塩 0.15
- 小麦粉 1 ◆
- カレー粉 0.3

**おかか和え**
- キャベツ 40 ♣
- 人参 6 ♣
- 小松菜 6 ♣
- ちくわ 6 ♥
- しょうゆ 2.2
- 砂糖 0.4 ◆
- かつおぶし 0.2 ♥

**すまし汁**
- 鶏肉 10 ♥
- 薄あげ 8 ♥
- 麩 1 ◆
- 大根 30 ♣
- わかめ 0.4 ♣
- 人参 7 ♣
- 塩 0.6
- しょうゆ 2.2
- 酒 2.2

**果物**
- バナナ 1/2 ♣

**牛乳** 200 ♥

## 22日（木曜日）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|---|---|---|
| 塩分 | カルシウム | |

秋分の日

## 23日（金曜日）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|---|---|---|
| 748 | 28.1 | 20.4 |
| 塩分 | カルシウム | |
| 2.3 | 329 | |

**ミルクパン** 1個 ◆

**ミートグラタン**
- 合挽きミンチ 30 ♥
- マカロニ 35 ◆
- 玉ねぎ 35 ♣
- にんにく 0.1
- 油 0.4 ◆
- 塩 0.1
- こしょう 0.02
- ケチャップ 7.2
- トマトピューレ 4
- ウスターソース 1
- ハヤシルウ 3
- パン粉 1 ◆
- ミックスベジタブル 7 ♣

**スープ**
- じゃがいも 25 ◆
- ハム 3 ♥
- キャベツ 25 ♣
- 人参 6 ♣
- ブロッコリー 10 ♣
- コンソメ 2.2
- 塩 0.05
- こしょう 0.02

**サラダ**
- かぼちゃ 50 ♣
- 人参 5 ♣
- コーン 8 ♣
- 塩 0.06
- マヨドレ 6 ◆

**果物**
- りんご 1/6 ♣

**牛乳** 200 ♥

## 26日（月曜日）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|---|---|---|
| 720 | 29.8 | 18.3 |
| 塩分 | カルシウム | |
| 2.9 | 318 | |

**ごはん**
- 米 80 ◆

**ホイコーロー**
- 豚肉 45 ♥
- キャベツ 55 ♣
- 玉ねぎ 25 ♣
- 人参 8 ♣
- いんげん 5 ♣
- 油 0.4 ◆
- にんにく 0.2
- 酒 0.6
- 八丁味噌 0.7 ♥
- しょうゆ 0.4
- 調味ベース 7

**チキンナゲット** 2個 ♥

**スープ**
- ビーフン 8 ◆
- 人参 6 ♣
- ベーコン 6 ♥
- コーン 8 ♣
- ほうれん草 12 ♣
- 玉ねぎ 25 ♣
- 中華ベース 3.3

**果物**
- 梨 1/6 ♣

**牛乳** 200 ♥

## 27日（火曜日）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|---|---|---|
| 690 | 22.8 | 19.0 |
| 塩分 | カルシウム | |
| 3.1 | 360 | |

**ごはん**
- 米 80 ◆

**ふりかけ**
- ふりかけ　たまご 2

**コロッケ**
- コロッケ 1個 ◆♥
- 油 2 ◆

**ひじきの煮物**
- ひじき 3.3 ♣
- ちくわ 6 ♥
- 人参 6 ♣
- いんげん 6 ♣
- 油 0.3 ◆
- しょうゆ 2.8
- 砂糖 1.5 ◆

**味噌汁**
- 白菜 30 ♣
- 薄あげ 6 ♥
- 人参 6 ♣
- 豆腐 25 ♥
- わかめ 0.4 ♣
- 白味噌 10 ♥
- 赤味噌 2 ♥

**サラダ**
- ごぼう 20 ♣
- ブロッコリー 20 ♣
- 人参 6 ♣
- コーン 6 ♣
- ドレッシング 7 ◆

**牛乳** 200 ♥

## 28日（水曜日）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|---|---|---|
| 660 | 25.7 | 16.9 |
| 塩分 | カルシウム | |
| 2.6 | 310 | |

**ごはん**
- 米 80 ◆

**八宝菜**
- 豚肉 40 ♥
- キャベツ 40 ♣
- 玉ねぎ 40 ♣
- 人参 10 ♣
- ピーマン 4 ♣
- なると 6 ♥
- たけのこ 6 ♣
- うずら卵 14 ♥
- 油 0.4 ◆
- 中華ベース 1.7
- しょうゆ 2.2
- 塩 0.06
- こしょう 0.02
- 片栗粉 2
- しょうが 0.3 ♣

**焼きシュウマイ** 2個 ♥

**がんもの煮付け**
- がんもどき 40 ♥
- しょうゆ 5
- 砂糖 3 ◆

**果物**
- オレンジ 1/4 ♣

**牛乳** 200 ♥

## 29日（木曜日）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|---|---|---|
| 735 | 26.8 | 20.5 |
| 塩分 | カルシウム | |
| 1.9 | 390 | |

**黒糖パン** 1本 ◆

**ピーナツバター** 1袋 ◆

**鶏肉と麦のｽｰﾌﾟ**
- 鶏肉 30 ♥
- 押し麦 6 ◆
- キャベツ 25 ♣
- 大根 20 ♣
- チンゲン菜 8 ♣
- 人参 3 ♣
- 油 0.2 ◆
- 塩 0.1
- こしょう 0.02
- しょうゆ 1.3
- 中華ベース 2

**サラダ**
- かぼちゃ 15 ♣
- じゃがいも 35 ◆
- ハム 2 ♥
- きゅうり 5 ♣
- 人参 5 ♣
- コーン 7 ♣
- 塩 0.1
- こしょう 0.01
- マヨドレ 6 ◆

**フルーツヨーグルト**
- ヨーグルト 50 ♥
- パイン缶 20 ♣
- みかん缶 10 ♣

**牛乳** 200 ♥

## 30日（金曜日）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|---|---|---|
| 770 | 36.1 | 12.7 |
| 塩分 | カルシウム | |
| 3.0 | 371 | |

**さつま芋ごはん**
- 米 65 ◆
- さつまいも 20 ◆
- 酒 5
- 塩 0.6
- しょうゆ 0.8
- みりん 1.7

**鮭の照り焼き**
- 鮭 1切 ♥
- しょうゆ 2.1
- 酒 2.1
- 砂糖 0.5 ◆
- みりん 0.4
- 片栗粉 0.15 ◆

**ごま和え**
- 白菜 50 ♣
- 人参 6 ♣
- ほうれん草 12 ♣
- かまぼこ 6 ♥
- しょうゆ 2.2
- 砂糖 0.4 ◆
- 白ごま 0.4 ◆

**味噌汁**
- 里いも 25 ◆
- 大根 20 ♣
- わかめ 0.4 ♣
- 人参 6 ♣
- 麩 1 ◆
- 白味噌 10 ♥
- 赤味噌 2 ♥

**果物**
- りんご 1/6 ♣

**牛乳** 200 ♥

※献立表中の♥◆♣マークは、三食食品群（食べ物の３つの働き）を表します

♥・・・・・からだをつくる（たんぱく質、ミネラル）乳・卵・魚・肉・豆・海そう

◆・・・・・力や熱になる（脂質、炭水化物）穀類・いも・さとう・油

♣・・・・・からだの調子をととのえる（ビタミン、ミネラル）野菜・果物・きのこ

| | １ヶ月の平均栄養量 | 中学年全国平均基準 |
|---|---|---|
| エネルギー | 720 | 740 |
| 蛋白質 | 28.0 | 28.0 |
| カルシウム | 342 | 400 |
| 脂肪エネルギー比 | 26.2% | 25～30% |
| 塩分 | 2.7 | 3未満 |