



# 平成26年9月 デリバリー献立表 (落合中学校)

月	火	水	木	金
<b>1</b> ごはん, 牛乳 ①鶏肉の和風ソース 粉ふき芋 <b>②大根サラダ</b> ③にら卵炒め ④黄桃 (缶)	<b>2</b> キャロットピラフ, 牛乳 ①ホキのガーリック揚げ じゃこピーマン・ミト ②ハムサラダ ③ポークビーンズ ④オレンジ	<b>3</b> 麦ごはん, 牛乳 ①ビビンバ ②かき揚げ ③きゅうりの甘酢和え <b>④なし</b>	<b>4</b> リッチパン, 牛乳 ①さけのレモン和え トマトスパゲティ ②クリーム煮 <b>③きのこサラダ</b> ④パイ (缶)	<b>5</b> ごはん, 牛乳 ①豚しゃぶのおろしソースかけ <b>②麻婆豆腐</b> ③ひじきの炒め煮 ④杏仁豆腐
摂取しにくい食物繊維： 大根	摂取しにくいカルシウム： ちりめんいりこ	旬の食材：なし	地場産物の日：ぶなしめじ	地場産物の日：ねぎ
<b>8</b> 栗ごはん, 牛乳 ①ホキの甘酢あんかけ ②秋野菜の煮物 ③もやしのさっぱり和え ④きなこ団子	<b>9</b> 13日(土)の代休	<b>10</b> ごはん, 牛乳 <b>①冷やしうどん(めんつゆ)</b> ②天ぷら盛り合わせ (ちくわ・かぼちゃ) ③豚肉のキムチ炒め ④手作りふりかけ	<b>11</b> バターパン, 牛乳 ①牛肉のトマト煮 <b>②てっちゃんサラダ</b> ③きのこスパゲティ <b>④レバーのから揚げ</b>	<b>12</b> 麦ごはん, 牛乳 ①さわらのねぎごましょうゆ <b>もやしの炒め物</b> ②豆腐サラダ ③いかのチリソース煮 ④みかん (缶)
行事食：お月見		郷土食：香川県	9月テーマ：鉄の多い献立 豚レバー, 小松菜	地場産物の日：もやし
<b>15</b> 敬老の日 	<b>16</b> 全員お弁当の日 (体育祭関係のため)	<b>17</b> 全員お弁当の日 (体育祭関係のため)	<b>18</b> ナン, 小型黒糖パン, 牛乳 ①鶏肉のから揚げ テンゲン菜のソテー <b>②豆カレー</b> ③切干大根のサラダ ④パイ (缶)	<b>19</b> ごはん, 牛乳 ①さんまの塩焼き さつま芋の天ぷら ②鶏肉の照り煮 ③小松菜のごま和え <b>④食育ミックス</b>
			世界の料理：インド共和国 地場産物の日：テンゲン菜	食育の日(わ食の日)： 不足しがちな小魚・海藻類・豆類 (いりこ, 昆布, 大豆)
<b>22</b> ごはん, 牛乳 ①さわらのみそマヨネーズ焼き きんぴらごぼう ②八宝菜 <b>③海草サラダ</b> ④レモンゼリー	<b>23</b> 秋分の日 	<b>24</b> ごはん, 牛乳 ①豆腐ハンバーグきのこあんかけ ②カラフルサラダ ③卵と小松菜の炒め物 <b>④フライビーンズ</b>	<b>25</b> バターパン, 牛乳 ①ホキのチリソースかけ グリーンアスパラガスのソテー ②ひじきと鶏ささみのサラダ ③スパイシーポテト <b>④ぶどう</b> ヨーグルト	<b>26</b> 麦ごはん, 牛乳 <b>①焼肉</b> ②中華和え ③春巻き ④たくあん
不足しがちな海藻類： わかめ		不足しがちな豆類： 大豆	旬の食材：ぶどう	摂取しにくい食物繊維： 麦, キャベツ
<b>29</b> ごはん, 牛乳 <b>①さんまの簡煮</b> れんこんのしゃきしゃき炒め ②ツナサラダ ③牛肉と茎わかめの煮物 ④黄桃 (缶)	<b>30</b> ゆかりごはん, 牛乳 <b>①ごぼうコロケ</b> キャベツのソテー <b>②おでん</b> ③小松菜のおかか和え ④なし	料理名に番号をつけているよ。 		<マークの説明> スプーンがあると食べやすいですよ。 メインの具をご飯にのせて食べて下さい。
旬の食材：さんま	摂取しにくい食物繊維： ごぼう, こんにゃく			

## 今月の栄養価



区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ ン				食物繊維 g	食塩 g
						A(μgRE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C(mg)		
今月の平均栄養量	812	30.5	25.3	351	3.1	314	0.79	0.66	34	4.2	2.8
基準栄養量	830	32.0	25~30	400	3.2※	210	0.60	0.60	33	6.0※	3.0未満