

平成29年

9月

昼食(学校給食)献立表

*朝食・夕食、土日の献立は、別にお示しします。

鹿児島県立楠井中学校・高等学校

	月	火	水	木	金
献立名	18	19	20	21	22
6つの基礎食品群	敬老の日 				
1群		①麦ごはん ②牛乳 ③豚肉の彩りソース ④こんにゃくサラダ ⑤大豆のみそ汁	①ごぼうピラフ ②牛乳 ③茄子とカツオのチーズ焼き ④ビーフンスープ ⑤フルーツヨーグルト	①ちゃんぽん ②牛乳 ③揚げ餃子 ④ピリ辛和え ⑤さつまいものオレンジ煮	①親子丼 ②牛乳 ③干大根の甘酢和え ④なめこと白菜のみそ汁 ⑤果物
2群		豚肉とカシューナッツをケチャップソースで和えました。	かつおのフレークと茄子と一緒にチーズソースで焼きました！	めんを盛り付けてから、スープをかけましょう。	丼物は食べるのが早くなりがちです。よくかんで食べることを忘れないようにしましょう。
3群		③豚肉④糸かまぼこ⑤油揚げ、大豆	①牛肉③カツオ油漬④ベーコン	①③豚肉①イカ、エビ、かまぼこ、豆乳	①鶏肉、卵、かまぼこ④油揚げ
4群		②牛乳⑤わかめ	②牛乳⑤ヨーグルト③チーズ	②牛乳	②牛乳③昆布
5群		③カラーピーマン④⑤人参⑤葉ねぎ	①④人参①枝豆④トマト④かぼちゃ④青梗菜	①人参、きぬさや	①④人参①葉ねぎ
6群		④こんにゃく、キャベツ、きゅうり⑤大根、えのき茸、もやし	①ごぼう、コーン③④玉ねぎ③なす④もやし、きくらげ⑤みかん、パイナップル、黄桃、バナナ	①③玉ねぎ①キャベツ、もやし、きくらげ④きゅうり、大根⑤ミカン果汁、りんご	①玉ねぎ、椎茸③切干大根、きゅうり④なめこ、白菜⑤オレンジ
その他	敬老の日	①米、麦③じゃが芋、小麦粉、でんぶ、三温糖	①米、麦④ビーフン	①中華麺③餃子の皮⑤さつまいも④⑤三温糖⑤はちみつ	①米、麦①③三温糖④じゃが芋①でんぶ
栄養価		③④油③カシューナッツ	①③油	①油③④ごま油	③ごま
		エネルギーKcal/たん白質g 985/42.3	エネルギーKcal/たん白質g 946/34.1	エネルギーKcal/たん白質g 892/35.5	エネルギーKcal/たん白質g 892/35.5
献立名	25	26	27	28	29
6つの基礎食品群	①麦ごはん ②牛乳 ③冬瓜の麻婆炒め ④キャベツの塩だれあえ ⑤黄花湯	①麦ごはん ②牛乳 ③牛肉とかぼちゃの煮物 ④かつおみそ ⑤キャベツのみそ汁 ⑥果物	①五目ごはん ②牛乳 ③サバの西京焼き ④とちものがらのごまあえ ⑤青菜汁	①バーガーパン ②牛乳 ③照り焼きチキン ④キャベツ&チーズ ⑤スパゲティサラダ ⑥あっさりカレーチャウダー	①麦ごはん ②牛乳 ③きびなごのオーロラソース ④レンコンのにんにく炒め ⑤スタミナみそ汁 ⑥果物
1群	麻婆豆腐をアレンジ！旬の冬瓜を中華で味わいましょう。	牛肉には、鉄分も多く含まれています！貧血も防ぐよ！	京都では、ずいきといわれています。食物繊維がとっっても多く含まれています。	あさり入りのカレーチャウダー。いつもより、あっさりめに仕上げます！	カルシウム補給に鹿児島島の小魚きびなごを！
2群	③牛肉、豚肉、豆腐⑤卵	③牛肉、ちくわ④鰾節⑤油揚げ	①鶏肉、油揚げ③サバ⑤豆腐	③鶏肉⑤カツオ油漬⑥あさり、ベーコン	⑤豚肉④ウィンナー⑤油揚げ
3群	②牛乳④しらす干し	②牛乳⑤わかめ	②牛乳①ひじき⑤青菜のり	②⑥牛乳④チーズ⑥スキムミルク	②牛乳③きびなご
4群	③⑤人参③にら⑤青梗菜	③⑤人参③かぼちゃ、インゲン⑤葉ねぎ	①④人参①枝豆④赤ピーマン⑤葉ねぎ	⑥人参⑤赤ピーマン⑥パセリ	⑤人参、にら④ブロッコリー
5群	③⑤玉ねぎ③冬瓜、椎茸、竹の子④くあ別、きゅうり⑤きくらげ	③椎茸、こんにゃく⑤キャベツ、しめじ、もやし⑥梨	③大根④とちものがら、大根、もやし⑤えのき茸	④キャベツ⑤⑥玉ねぎ⑤きゅうり⑥しめじ、大根	③レンコン、ヤングコーン⑤白菜、しめじ、大根⑥ぶどう
6群	①米、麦③⑤でんぶ③④三温糖	①米、麦③④三温糖	①米、麦③④三温糖	①パン⑤スパゲティ⑥じゃが芋、小麦粉③三温糖⑤はちみつ	①米、麦⑤じゃが芋③でんぶ、小麦粉③三温糖
その他	③④ごま油	③④油④ごま	①③油④ごま、ねりごま	⑤オリーブオイル⑥乳抜マーガリン、生クリーム	③④油③卵抜マヨネーズ
栄養価	③オイスターソース エネルギーKcal/たん白質g 974/35.4	エネルギーKcal/たん白質g 950/36.2	エネルギーKcal/たん白質g 959/35.5	エネルギーKcal/たん白質g 949/41.9	エネルギーKcal/たん白質g 946/35.7

「敬老の日」こそ“まごはやさしい”

ま



まめで元気に過ごすためには欠かせないもの、それは大豆など豆のパワー！

ご



ゴゴゴ、開け、ごま！小さな粒に秘められた大きな力を活用しよう！

は



若さのもと、わかめ。こんぶ、ひじきなどの海藻は海からの贈り物！

や



やっぱり野菜。健康づくりに欠かせません。1食あたり生で両手いっぱい（およそ120g）が目安です。

さ



サラサラ血液！魚のあぶらは長寿へのヘルシーパスポート！

し



知ってました？しいたけ、きのこはうま味の宝庫。こんぶ、かつお節とも相乗効果。



長寿の国、日本。白米食によく使われている食べ物のよさを知りましょう。



いいね、いも類。ビタミンCや食物繊維も多くてヘルシー！

毎月第3土曜日は、「かごしま生き生き食の日」です。