



9月の献立予定表



2021年



埼玉県立戸田翔陽高校

日	主食	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	I類II類 たんぱく質 脂質 食塩相当量
6月	冷やしそうめん	いかの天ぷら 玉葱といんげんのかき揚げ 果物(ぶどう/瀬戸芋/アツツ)	いかの切り身 冷凍液卵 むきえび ゆで大豆	そうめん きび砂糖 ごま 薄力粉 揚げ油	青しそ みょうが 玉葱 さやいんげん ピーマン ぶどう(瀬戸芋/アツツ)	819 kcal 37.1 g 21.9 g 2.6 g
7月	五目寿司	白身魚となすのおろし煮 かきたま汁 果物(ブルー/くらしま)	昆布 卵 鶏肉 油揚げ ホキ	米 きび砂糖 サラダ油 糸こんにゃく 揚げ油 片栗粉	人参 干し椎茸 冷凍しめじ ごぼう なす 赤パプリカ 冷凍おろし大根 小松菜 冷凍ブロッコリー 玉葱 ブルー(くらしま)	815 kcal 30.5 g 28.4 g 3.4 g
8月	ひじきと 枝豆のご飯	玉ねぎの甘辛照り焼きバーグ グリル野菜 なすとみょうがの味噌汁 果物(梨/幸水)	芽ひじき 冷秋鮭ほぐし身 豚ひき肉 卵 白みそ 赤みそ 昆布	米 米粒麦 片栗粉 ごま油 ごま パン粉 きび砂糖 じゃが芋	冷凍枝豆 玉葱 人参 パセリ 冷凍ブロッコリー ズッキーニ なす みょうが 梨(幸水)	724 kcal 29.4 g 19.3 g 2.2 g
9月	ご飯	鶏肉とさつま芋のマヨテリ 和風トマトオムレツ 豆腐とわかめの味噌汁	鶏肉 ゆで大豆 昆布 ちりめんじゃこ 冷凍液卵 ベーコン カットわかめ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ ツナ	米 片栗粉 揚げ油 さつま芋 白ごま きび砂糖 マヨネーズ	人参 トマト 玉葱 ねぎ ピーマン 黄パプリカ 冷凍おろし大根 青しそ	912 kcal 37.1 g 36.0 g 2.7 g
10月	鶏肉と生姜の 炊き込みご飯	赤魚の粕漬け きゃべつの梅じゃこ和え レタスと鶏とし卵の味噌汁 果物(ぶどう/高尾)	鶏肉 赤魚の粕漬け 昆布 ちりめんじゃこ 温泉玉子 白みそ 赤みそ	米 ごま油 ごま きび砂糖	生姜 にら ねぎ 小松菜 にんにく キャベツ 玉葱 梅干し レタス モロヘイヤ ぶどう(高尾)	688 kcal 36.6 g 19.7 g 3.0 g
13月	麦ごはん	回鍋肉 トマトの夏おでん 果物(梨/豊水)	豚肉 赤みそ 卵 昆布 冷枝豆とじゃこの元氣ボール さつま揚げ	米 米粒麦 サラダ油 ごま油	ピーマン 赤パプリカ 人参 黄パプリカ キャベツ ねぎ 生姜 にんにく トマト 大根 梨(豊水)	874 kcal 35.5 g 27.9 g 3.8 g
14月	冷製トマトと ツナのパスタ	きゃべつの柚子こしょうサラダ ゆでとうもろこし	ベーコン ささみの水煮 オリーブドツナ	スパゲッティ(カップリーニ) オリーブ油	玉葱 セロリー にんにく トマト パセリ オクラ キャベツ きゅうり とうもろこし	700 kcal 28.4 g 24.8 g 2.4 g
15月	ご飯	鶏肉の香味焼き 夏野菜のはちみつレモンマリネ 大根と油揚げの味噌汁	鶏肉 昆布 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 ごま油 きび砂糖 白ごま はちみつ	ミニトマト きゅうり 大根 セロリー オクラ レモン果汁	677 kcal 26.1 g 20.9 g 2.8 g
16月	ご飯	厚揚げの明太チーズ焼き ゴーヤチャンプルー じゃが芋と野菜の味噌汁	生揚げ からし明太子 昆布 シュレッドチーズ 豚肉 木綿豆腐 冷凍液卵 かつお節 白みそ 赤みそ	米 マヨネーズ きび砂糖 薄力粉 揚げ油 サラダ油 じゃが芋	ピーマン 赤パプリカ 大根 黄パプリカ にがうり 玉葱 小松菜	871 kcal 42.2 g 35.3 g 3.0 g
17月	とうもろこし ごはん	魚と野菜のにらタシかけ 春雨と玉子のスープ 果物(ぶどう/ガハ-ブル)	ホキ 卵	米 揚げ油 ごま油 ごま 春雨	とうもろこし なす にら 西洋かぼちゃ 生姜 玉葱 人参 きくらげ ぶどう(ナガノパープル)	713 kcal 28.0 g 19.5 g 2.5 g
21月	今日は十五夜 (芋名月) さつま芋御飯	厚揚げと豚肉の味噌炒め 衣かつぎ つみれのみそ汁 白玉あずき	豚肉 生揚げ 昆布 赤みそ 冷いわしつみれ 白みそ 小豆	米 さつま芋 サラダ油 揚げ油 きび砂糖 里芋 黒ごま	生姜 なす 黄パプリカ キャベツ 人参 干し椎茸 大根 もやし ねぎ	902 kcal 34.0 g 26.5 g 4.6 g
22月	今日はお彼岸の 中日です きなこのおはぎ	鶏肉の和風レモン焼き ブロッコリーのおかか和え きのこ汁 梨(甘太/王秋×あきづき)	きな粉 鶏肉 昆布 かつお節 木綿豆腐	米 もち米 きび砂糖 ごま	玉葱 レモン果汁 大根 冷凍ブロッコリー 人参 舞茸 えのきたけ エリンギ ねぎ なめこ 梨(甘太)	677 kcal 29.8 g 21.0 g 2.5 g
24月	ホットドッグ	バターナッツかぼちゃのグラタン 丸麦のミネストローネ 果物(梨/20世紀)	スライスチーズ ツナ 豆乳 フランクフルト 鶏肉 シュレッドチーズ	コッパパン サラダ油 丸麦 オリーブ油	キャベツ きゅうり 玉葱 バターナッツかぼちゃ アボカド セロリー 人参 なす 生姜 にんにく 梨(20世紀)	1049 kcal 41.2 g 42.6 g 4.2 g
27月	ご飯	鶏肉のから揚げバーベキュー ソムタム風チキンサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁 果物(梨/南水)	鶏肉 卵 昆布 赤みそ ささみの水煮 白みそ	米 薄力粉 片栗粉 揚げ油 きび砂糖 じゃが芋	きゅうり 人参 大根 レモン果汁 玉葱 梨(南水)	718 kcal 25.5 g 21.4 g 3.0 g
28月	豚肉と 玉ねぎのうどん	ゴーヤの海老詰め天ぷら 果物(りんご/サンつがる)	豚肉 油揚げ 昆布 エビのすり身 むきえび 冷凍液卵	冷凍うどん きび砂糖 ごま油 薄力粉 揚げ油	玉葱 人参 小松菜 ゴーヤ ねぎ 生姜 りんご(サンつがる)	624 kcal 25.1 g 18.2 g 3.0 g
29月	ご飯	蒸し鶏のレモンソースかけ ポテトサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁	鶏肉 ロースハム 昆布 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 きび砂糖 オリーブ油 じゃが芋 マヨネーズ	しょうが サラダ油 人参 レモン果汁 キャベツ 玉葱 ミニトマト きゅうり 冷凍コーン	749 kcal 25.4 g 25.2 g 2.4 g

献立は食材の納品の都合で、変更する場合があります。ご了承ください。