

# 〔 9 月 献 立 表 〕

2022年 9月

0: 通常献立

川村高等学校

日	主食	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 木	ドライカレー	のむヨーグルト	ポテトサラダ(サウザンドレ) 白桃ゼリー	豚肉、のむヨーグルト、寒天	精白米、油、薄力粉、砂糖、じゃがいも、 サウザンアイランドドレッシング	玉葱、セロリ、にんにく、しょうが、 グリーンピース、マッシュルーム、 にんじん、トマト、とうもろこし、 えだまめ、もも、ブルーベリー	670 kcal 20.4 g 14.6 g
2 金	五目かた焼きそば	○	ハムサラダ(香味塩ドレ) 冷凍みかん	豚肉、牛乳、ロースハム	油揚げ中華麺、油、砂糖、片栗粉、 ごま油、香味塩ドレッシング	しょうが、玉葱、にんじん、たけのこ、 はくさい、キャベツ、もやし、 ほうれんそう、きゅうり、みかん	610 kcal 20.7 g 25.5 g
5 月	ごはん 海苔の佃煮	麦茶	すき焼き風煮 切干大根のサラダ(青じそドレ)	牛乳、のり、牛肉、豚肉、豆腐、 ロースハム	精白米、油、麩、砂糖、しらたき、 青じそドレッシング	ねぎ、にんじん、はくさい、 切干しだいこん、きゅうり	514 kcal 23.3 g 11.5 g
6 火	パンズパン	○	ハムカツ ポイルキャベツ コンソメスープ フルーツ白玉	牛乳、ハム、パン粉、薄力粉、ベーコン	パンズパン、油、じゃがいも、白玉	キャベツ、にんじん、玉葱、しめじ、 こまつな、りんご、洋なし、もも、 みかん	678 kcal 21.9 g 27.6 g
7 水	ごはん	麦茶	豚肉のマリネステーキ 高野豆腐と野菜の煮物 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉、わかめ、味噌	精白米、オリーブ油、片栗粉、油、 砂糖、じゃがいも	にんじん、しめじ、しょうが、 さやいんげん、玉葱	509 kcal 24.6 g 14.5 g
8 木	キャベツとベーコンの トマトスパゲッティ	○	いんげんとコーンのサラダ (イタリアンドレ) マカロン(レモン)	ベーコン、牛乳、卵	スパゲッティ、オリーブ油、油、 イタリアンドレッシング、砂糖、 アーモンド、チョコレート、バター	にんにく、玉葱、キャベツ、トマト、 とうもろこし、さやいんげん、 にんじん、レモン	646 kcal 20.7 g 23.0 g
9 金	さつまいもごはん	○	鮭の塩焼焼き 寒天入りサラダ(胡麻クリーミードレ) 紅葉麩のすまし汁 月見大福	牛乳、ぎんざけ、わかめ、寒天、豆腐、 豆乳、いんげん豆	精白米、さつまいも、米粉、 胡麻クリーミードレッシング、 紅葉麩、さつまいも	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	646 kcal 30.5 g 14.6 g
12 月	もちしのだうどん	○	キャベツとえのきのごま和え ヨーグルト	豚肉、牛乳、ヨーグルト、油揚げ	うどん、油、砂糖、もち、ごま	しょうが、干し椎茸、にんじん、 玉葱、ねぎ、こまつな、キャベツ、 えのきたけ	613 kcal 21.6 g 19.7 g
13 火	バターライス ピカジーニョ	ジュリア	ビーンズサラダ(香味玉葱ドレ) 冷凍パイ	牛肉、豚肉、乳酸菌飲料、ひよこ豆、 青えんどう、赤いんげん豆、 ロースハム	精白米、バター、オリーブ油、油、 じゃがいも、香味玉ねぎドレッシング	にんにく、トマト、玉葱、ピーマン、 えだまめ、にんじん、キャベツ、 パインアップル	654 kcal 24.2 g 17.9 g
14 水	ごはん	麦茶	白身魚の竜田揚げねぎソース 中華サラダ(香味中華ドレ) 春雨スープ	牛乳、メルルーサ、ロースハム	精白米、薄力粉、片栗粉、油、砂糖、 ごま油、香味中華ドレッシング、 春雨	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、玉葱、はくさい	614 kcal 25.8 g 16.2 g
15 木	ミルクロール	○	ポークステーキミグラスソース カラフルサラダ(サウザンドレ) ABCスープ 伊予柑ゼリー	牛乳、豚肉、ベーコン、寒天	ミルクロール、薄力粉、砂糖、 サウザンアイランドドレッシング、 油、アルファベットマカロニ、 じゃがいも、砂糖	玉葱、トマト、キャベツ、 黄パプリカ、赤パプリカ、 きゅうり、こまつな、伊予柑	637 kcal 29.4 g 27.6 g
16 金	ごはん	麦茶	肉じゃが わかめサラダ(香味塩ドレ) 果物(巨峰)	牛乳、豚肉、わかめ	精白米、油、じゃがいも、砂糖、 香味塩ドレッシング	玉葱、にんじん、さやいんげん、 きゅうり、キャベツ、とうもろこし、 巨峰	497 kcal 9.9 g 11.5 g
20 火	ピタパン	ジュリア(マスカット)	チリコンカン カリカリサラダ(香味玉葱ドレ) みかんクレープ	乳酸菌飲料、豚肉、ベーコン、 ひよこめ、大豆、豆乳	ピタパン、油、薄力粉、ワンタンの皮、 香味玉ねぎドレッシング、砂糖、米粉、 水あめ	にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、 トマト、キャベツ、きゅうり、 マスカット、みかん、レモン	665 kcal 29.7 g 24.1 g
21 水	チャーハン	○	中華風チキン ナムル(ナムルドレ) 豆腐の中華スープ	焼き豚、卵、牛乳、鶏肉、わかめ、豆腐	精白米、油、ごま油、ごま、 ナムルドレッシング	にんじん、ねぎ、グリーンピース、 玉葱、しょうが、にんにく、もやし、 きゅうり	622 kcal 28.7 g 26.7 g
22 木	スパゲティ和風きのこソース	○	キャベツと枝豆のサラダ (和風ドレ) 果物(梨)	ベーコン、きざみのり、牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、油、 片栗粉、和風ドレッシング	にんにく、玉葱、マッシュルーム、 しめじ、えのきたけ、キャベツ、 えだまめ、にんじん、なし	659 kcal 22.6 g 24.5 g
26 月	ごはん	麦茶	鶏のつけ焼き 和風サラダ(青じそドレ) 麩の味噌汁	牛乳、鶏肉、味噌	精白米、焼きふ、三温糖、 青じそドレッシング	玉葱、キャベツ、にんじん、 きゅうり、だいこん、ほうれんそう	483 kcal 18.1 g 12.4 g
27 火	フレンチロール バター	○	豚肉の香草焼き マカロニサラダ(コーンクリーミードレ) ジュリエンスープ 果物(オレンジ)	牛乳、豚肉、ベーコン	フレンチロール、バター、油、 オリーブ油、片栗粉、マカロニ、 コーンクリーミードレッシング	キャベツ、きゅうり、にんじん、 玉葱、えのきたけ、オレンジ	612 kcal 27.8 g 28.1 g
28 水	五目ラーメン	○	揚げぎょうざ 大根と胡瓜のサラダ (香味中華ドレ) 黄桃(缶詰)	豚肉、牛乳、鶏肉、大豆	中華めん、油、片栗粉、ごま油、 香味中華ドレッシング、パン粉	にんにく、しょうが、にんじん、 はくさい、ねぎ、たけのこ、もやし、 干し椎茸、きぬさや、だいこん、 きゅうり、もも、にら、キャベツ	675 kcal 23.1 g 22.9 g
29 木	ごはん	麦茶	鶏肉のねぎみそ焼き キャベツとにんじんの昆布和え けんちん汁 いもようかん	牛乳、鶏肉、味噌、塩昆布、豆腐、寒天	精白米、砂糖、ごま油、こんにゃく、 さといも、さつまいも、砂糖、水あめ	しょうが、ねぎ、キャベツ、 にんじん、だいこん、ごぼう、 干し椎茸	508 kcal 17.5 g 10.8 g
30 金	フォカッチャ	○	ニョッキのミートソース イタリアンサラダ(イタリアンドレ) 野菜スープ キャラメルパンナコッタ	牛乳、豚肉、チーズ、ベーコン、卵	フォカッチャ、ニョッキ、薄力粉、 オリーブ油、砂糖、油、 コーンスターチ、 イタリアンドレッシング	にんじん、玉葱、しょうが、 にんにく、セロリ、マッシュルーム、 トマト、キャベツ、赤パプリカ、 きゅうり、ほうれんそう	653 kcal 22.2 g 25.6 g

## 9月10日は十五夜

お月見は、農作物の豊作の祈願と、収穫の感謝をする行事です。  
ススキを飾り、月見団子やお酒をお供えし、月を愛でる風習があります。

「9月7日から10月8日の間で、満月が出る日」を十五夜としており、  
2022年は9月10日(土)になります。

