

令和2年9月 献立もいつけ図



※材料、その他の都合により献立を変更することがあります

昭和薬科大学附属中学校

食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える

	月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
こんだて			<h2>旧盆</h2>		
あか		牛乳, 豚ひき肉, 白はんぺん, 大豆たんぱく		かつお節, 牛乳, 鶏もも肉, ヨーグルト	かつおだし, かつお節, チョップドランチポークほき, 牛乳, 生アーサ, ゆし豆腐
き		精白米, じゃがいも, なたね油		なたね油, 精白米	精白米, なたね油
みどり		あお豆, たまねぎ, にんじん, 小松菜, しいたけ		こんにゃくにんじん, 乾しいたけ, 絹さや, 大根, わかめ, たけのこ, ごぼう, 小松菜	にら, もやし, 赤ピーマン, にんじん, ピーマン
こんだて	7日	8日	9日	10日	11日
こんだて					
あか	かつお節, 牛乳, 鶏もも肉, 五目厚焼き卵	カットわかめ, 牛乳, 絹ごし豆腐, 春巻, 豚肉	ベーコン, 牛乳, 豚もも肉, レッドキドニー	ベーコン, 牛乳, 鶏もも肉	牛乳, 豚肉, ひよこ豆
き	精白米, じゃがいも, なたね油	精白米, なたね油, コーン, 押し麦, 白ごま	精白米, じゃがいも, なたね油, コーン, 小麦粉	精白米, なたね油, コーン, 小麦粉	精白米, じゃがいも, なたね油, 小麦粉
みどり	えのきたけ, キャベツ, こんにゃく, しめじ, にんじん, ほうれん草, にんじん, マッシュルーム	キャベツ, にんじん, ピーマン, 長ねぎ	キャベツ, セロリ, たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, グレープフルーツ	キャベツ, グリーンアスパラ, しめじ, セロリ, たまねぎ, トマト, ダイズ, 赤ピーマン, にんじん	たまねぎ, にんじん, パイン, みかん, 黄桃, 大根
こんだて	14日	15日	16日	17日	18日
こんだて					
あか	ぎょうざ, 牛乳, 大豆タンパク, 豚ひき肉, 木綿豆腐, 鶏ささみ	かつお節, カットわかめ, チキアギ, 牛乳, 豚ばら肉, 鶏肉, ひじき	かつお節, さんま, 味噌煮, ナフルク, チキアギ, 牛乳, 豚肉, 白カマボコ	ベーコン, 牛乳, 鶏もも肉	ウィンナー, 牛乳, 豚ひき肉, 大豆, レッドキドニー, 鶏肉
き	精白米, かつくり粉, ごま油, なたね油, 押し麦	精白米, なたね油, 押し麦	精白米, なたね油	マカロニ, 精白米, なたね油	かつくり粉, クリームコーン, なたね油, コーン
みどり	たまねぎ, にら, にんじん, もやし, 赤ピーマン, にんじん, 長ねぎ, なす, ピーマン, 小松菜, レンコン	あお豆, キャベツ, とうがん, にんじん, もやし, こんにゃく	こんにゃくにんじん, パパイア, 乾しいたけ, ねぎ	あお豆, キャベツ, たまねぎ, トマト, ダイズ, ピーマン, にんじん	たまねぎ, トマト, ダイズ, 缶, にんじん, ピーマン
こんだて	21日	22日	23日	24日	25日
こんだて	<h2>敬老の日</h2>	 <h2>秋分の日</h2>			
あか			かつお節, カットわかめ, チクワ, 牛乳, 絹ごし豆腐, 鶏肉	かつお節, 国産ミートバーグ, 牛乳, 鶏ささみ, 魚ソーメン	カットわかめ, 牛乳, 鶏もも肉, 大豆タンパク, 合いびき肉, 白花豆コロッケ
き			精白米, なたね油, コーン	精白米, ナムルドレッシング	精白米, ごま油, コーン, 押し麦, 白ごま
みどり			にんじん, ねぎ, ごぼう	たまねぎ, にんじん, もやし, 乾しいたけ, にんじん, にがり, ねぎ	あお豆, えのきたけ, しょうが, たまねぎ, にんじん, しいたけ, たけのこ, ごぼう
こんだて	28日	29日	30日	<h2>西洋梨</h2> <p>日本で食べられている梨は、シャリシャリとみずみずしい日本梨と、ねっとり甘い西洋梨があります。西洋梨が日本で栽培されるようになったのは明治時代からですが、初めはあまり人気がなく、ほとんど缶詰など加工用でした。一般に食べられるようになったのは1970～80年代以降といわれています。日本梨が丸形なのに対し、上が細いひょうたんのような形をしているものが多く、果皮の色は黄色、緑、赤とさまざまです。収穫した後、一定の温度で保存して熟成させる「追熟」が必要で、これにより独特の滑らかな舌ざわりと香りが生まれます。主な産地は山形県で、全国の生産量のうち6割以上を占めており、西洋梨の代名詞ともいえる「ラフランス」の生産が盛んです。ほかには、新潟県、青森県、長野県などで生産されています。</p>	
あか	牛乳, 鶏もも肉, 豚もも肉, うずらの卵, きくらげ	ウィンナー, 牛乳, ほうれん草オムレツ, つくね	かつお節, 牛乳, 絹ごし豆腐, 赤魚, くるみ		
き	精白米, かつくり粉, ごま油, なたね油, 春雨	精白米, かつくり粉, じゃがいも, コーン	精白米, かつくり粉, ごま油, なたね油, 白ごま		
みどり	オレンジ, きくらげ, こまつな, しょうが, たけのこ, にんじん, はくさい, 小松菜	グリーンアスパラのたけのこ, にんじん, 乾しいたけ, たまねぎ, 小松菜	えのきたけ, にんじん, 絹さや, ごぼう, こんにゃく, なめこ, ねぎ		