

日	曜	献立名	盛り付け	使う物	魚の日	使用する食品名						調味料他	栄養価 中学校生徒
						(赤) おもにたんぱく質を摂るものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			
						おもにたんぱく質を摂るものになる	おもにたんぱく質を摂るものになる	おもにたんぱく質を摂るものになる	おもにたんぱく質を摂るものになる	おもにたんぱく質を摂るものになる	おもにたんぱく質を摂るものになる		
						1群	2群	3群	4群	5群	6群		
魚・肉・卵・豆・豆腐製品						牛乳・小魚・海産物	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・植物油			
1	木	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ ツナとまよしのあえ物 若竹汁	お皿 お皿 お皿 お皿			ハンバーグ まぐろ油漬 豆腐・みそ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	大根 もやし・キャベツ たけのこ・長ねぎ・えのきだけ	砂糖 砂糖	油	しょうゆ・みりん 酢・しょうゆ・塩	797 30.2 2.6
2	金	ソフトメン 牛乳 五目汁(うどん用) ちくわの天ぷら からしあえ	お皿 お皿 お皿 お皿			豚肉・油揚げ ちくわ ハム	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ キャベツ・もやし	砂糖 小麦ふり粉	油	酒・みりん・しょうゆ・塩 しょうゆ・からし	849 34.3 2.8
7	水	ごはん 牛乳 親子煮 即席漬 手作りふりかけ	お皿 お皿 お皿 お皿			鶏卵・鶏肉・高野豆腐 かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・しいたけ キャベツ	じゃがいも しらたき・砂糖	油 ごま	しょうゆ・みりん 塩 しょうゆ・酒	803 35.7 2.3
8	木	コーンピラフ 牛乳 白身魚(スケトウダラ)のフライ チーズ入り小松菜サラダ	お皿 お皿 お皿 お皿			鶏肉・ウィンナー 白身魚フライ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆 キャベツ	米 油・バター	油	コンソメ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう	799 33.3 2.2
9	金	抹茶きなご揚げパン 牛乳 レモンドレッシングサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	お皿 お皿 お皿 お皿			きな粉 鶏ささみ水煮 豚肉	牛乳 ヨーグルト	抹茶 小松菜・にんじん にんじん・チンゲンサイ	抹茶 キャベツ・レモン(果汁) 長ねぎ・もやし・えのきだけ	小麦ふり粉 砂糖	油	塩・こしょう 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	814 31.3 2.8
12	月	ごはん 牛乳 かつおとじゃがいものごまからめ 磯香あえ 豆腐のみそ汁	お皿 お皿 お皿 お皿			かつお節粉付き 焼きのり 豆腐・みそ	牛乳	小松菜・にんじん チンゲンサイ・にんじん	しょうが キャベツ 大根・長ねぎ・えのきだけ	じゃがいも・砂糖 キャベツ	油・ごま	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ	852 31.3 2.3
13	火	はちみつパン 牛乳 プレーンオムレツ マカロニサラダ 肉だんごと野菜のスープ煮	お皿 お皿 お皿 お皿			オムレツ まぐろ水煮 肉だんご	牛乳	にんじん にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・大根	マカロニ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ・油 コンソメ・塩・こしょう	酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	813 31.1 3.0
14	水	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め 中華スープ	お皿 お皿 お皿			豚肉 ベーコン・豆腐	牛乳	にんじん・にら 小松菜・にんじん	玉ねぎ・キャベツ たけのこ・にんにく 長ねぎ・しいたけ	砂糖・でんぷん 春雨	油 ごま油	しょうゆ・みりん 酒・オイスターソース 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	804 31.7 2.2
15	木	コッペパン チョコクリーム 牛乳 チンゲン菜のクリーム煮 ガーリックドレッシングサラダ	お皿 お皿 お皿			コッペパン 鶏肉・白いんげん豆 まぐろ油漬	牛乳	にんじん・チンゲンサイ 小松菜・にんじん	玉ねぎ・とうもろこし キャベツ・にんにく しょうが	じゃがいも・小麦粉 油	油・バター	塩・こしょう しょうゆ・みりん	801 33.5 2.6
16	金	ごはん 牛乳 棒きょうざ 春雨のごま炒め キムチスープ	お皿 お皿 お皿 お皿			棒きょうざ 鶏肉・生揚げ	牛乳	小松菜・にんじん にんじん・にら	とうもろこし キャベツ・長ねぎ えのきだけ	春雨・砂糖 キャベツ	ごま油・ごま 砂糖	しょうゆ・塩・こしょう ◇キムチの素・しょうゆ・みりん 塩・こしょう・中華だし	789 27.9 2.1
19	月	振替休業日(5/17 土 スポーツ祭)											
20	火	ミルクパン 牛乳 あじのフリッター ペンネアラビアータ 野菜スープ アセロラゼリー	お皿 お皿 お皿 お皿			あじフリッター ベーコン 鶏肉	牛乳	パセリ・トマト にんじん・小松菜	玉ねぎ・にんにく キャベツ・玉ねぎ	ペンネ じゃがいも ◇アセロラゼリー	油	ケチャップ・こしょう・一徳唐辛子 コンソメ・塩・こしょう	813 31.0 2.8
21	水	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのうま煮 おひたし 納豆	お皿 お皿 お皿			豚肉・生揚げ かつおぶし ◇納豆	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・大根 キャベツ・もやし	こんにゃく 砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん しょうゆ	822 31.2 2.2
22	木	ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ ささみと大根の梅ドレッシングサラダ かきたま汁	お皿 お皿 お皿 お皿			さば・みそ 鶏ささみ水煮 鶏卵・豆腐	牛乳	にんじん・小松菜 にんじん・にら	しょうが 大根 玉ねぎ・えのきだけ	砂糖 はちみつ でんぷん	油・ごま	しょうゆ・酒・みりん ねり梅・酢・しょうゆ 塩・しょうゆ・酒	800 34.1 2.6
23	金	ごはん 牛乳 レーズンパン 米粉のフライドチキン カリカリ大豆サラダ ミネストローネ	お皿 お皿 お皿 お皿			鶏肉 大豆 ウィンナー	牛乳	にんじん にんじん・小松菜・トマト	玉ねぎ・もやし・きゅうり 玉ねぎ・にんにく	米粉・でんぷん 油 オリーブオイル	油	ワイン・塩・ガーリックパウダー・こしょう 酢・塩・こしょう ケチャップ・コンソメ・こしょう・塩	828 35.3 2.6
26	月	ごはん 牛乳 もろかフライ ごまあえ	お皿 お皿 お皿			鶏肉・油揚げ もろかフライ	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	切干大根・しいたけ キャベツ・もやし	米・砂糖 砂糖	油 ごま	しょうゆ・みりん しょうゆ	805 33.8 2.1
27	火	黒パン 牛乳 チリピーズ ブロッコリーとコーンのサラダ	お皿 お皿 お皿			豚肉・フランクフルト 大豆・◇ミックスピーズ	牛乳	にんじん・トマト ブロッコリー・にんじん	玉ねぎ・にんにく キャベツ・とうもろこし	じゃがいも 油	油	ケチャップ・コンソメ・塩 こしょう・ソース・チリパウダー 酢・塩・こしょう	826 30.6 2.3
28	水	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 春雨サラダ	お皿 お皿 お皿			豆腐・豚肉	牛乳	にんじん・チンゲンサイ 小松菜・にんじん	しょうが・玉ねぎ・大根 もやし・とうもろこし	砂糖・でんぷん 春雨	油・ごま油 油	酒・しょうゆ・オイスターソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう	812 28.2 2.1
29	木	スパゲッティナポリタン 牛乳 コロッケ ツナ豆マヨサラダ	お皿 お皿 お皿 お皿			鶏肉 フランクフルト 大豆・まぐろ水煮	チーズ・寒天 牛乳	にんじん ピーマン・トマト 小松菜・にんじん	玉ねぎ・エリンギ にんにく キャベツ	スパゲッティ 油	油	ケチャップ・ソース ワイン・塩・こしょう しょうゆ・こしょう・からし	797 32.3 2.7
30	金	ごはん 牛乳 ビーフカレー 寒天入りヘルシーサラダ	お皿 お皿 お皿			牛肉 まぐろ油漬	牛乳 寒天	にんじん 小松菜・にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ キャベツ	じゃがいも 油	油	ワイン・カレーウ・ソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう	834 29.5 2.4

※お知らせ※

- 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。
- ベーコン、ハム、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜きのお肉を使用しています。
- 原料配合表の記載が必要な食品には◇マークをつけています。
- 地元産の食品は太字にしています。
- おはし、スプーン、フォークは学校で提供します。必要があれば、ご家庭から持参することも可能です。
- 給食当番の席には、必ずマスクと白衣を着用してください。
- 記載栄養価は後期課程の値です。4段階【1・2年生・3・4年生・5・6年生・7～9年生・職員】に分けて提供しています。



5/5 (月・祝) こどもの日

5/11 (日) 母の日

