





































日 曜		献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価 中学校生徒 エネルギー (k cal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
			(赤) おもに体をつくるものになる		(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なる			調味料他
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		
7	月	<div><div></div><div>始業式</div><div></div></div>								
8	火	ごはん 牛乳		牛乳			米			805 32.5 2.2
		麻婆豆腐	豆腐・豚肉 大豆・みそ		にんじん・にら	大根・玉ねぎ・しいたけ 長ねぎ・しょうが・にんにく	砂糖・でんぶん	油	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ	
		パンサンスー	ハム		小松菜	キャベツ・もやし	春雨・砂糖	油・ごま油	しょうゆ・酢・からし	
9	水	<div><div></div><div>入学式</div><div></div></div>								
10	木	ミルクパン 牛乳		牛乳			◇ミルクパン			810 33.4 2.9
		ポークビーンズ	豚肉・大豆	乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・砂糖	油	ワイン・ケチャップ・ソース コンソメ・こしょう	
		小松菜サラダ	鶏ささみ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	
11	金	ごはん 牛乳		牛乳			米			790 32.1 2.3
		あじのレモン醤油ソースがけ	◇あじ鰯粉付き			レモン(果汁)	砂糖	油	しょうゆ・酒	
		磯香あえ		焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ	
		もやしたっぷりごまみそ汁	豚肉・豆腐 油揚げ・みそ		にんじん	もやし・大根		ごま油・ごま		
14	月	ピザトースト 牛乳	まぐろ油漬	チーズ	ピーマン・トマト	玉ねぎ	◇食パン	油	ケチャップ	774 34.6 3.4
		肉だんごと野菜のスープ煮	◇肉だんご		にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・エリンギ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
15	火	ごはん 牛乳		牛乳			米			779 31.5 2.4
		チキンカレー	鶏肉	乳	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレールウ・ソース	
		海藻サラダ	まぐろ油漬	海藻	小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
16	水	ごはん 牛乳		牛乳			米			806 34.2 2.0
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが・にんにく	でんぶん	油	しょうゆ・酒	
		ちりめんあえ		ちりめんじゃこ	小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢	
		くずきり入りすまし汁	豆腐・かまぼこ	にんじん・チンゲンサイ	えのきたけ・長ねぎ・しいたけ	くずきり		しょうゆ・塩・酒		
17	木	ごはん 牛乳		牛乳			米			799 30.3 2.4
		厚焼きたまご	◇厚焼き玉子							
		きんぴら	豚肉		にんじん	ごぼう	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子	
		生揚げのみそ汁	生揚げ・みそ		にんじん	大根・えのきたけ・長ねぎ	じゃがいも			
18	金	春キャベツの ジェノベーゼスパゲッティ	鶏肉	寒天	にんじん	玉ねぎ・キャベツ エリンギ・にんにく	スパゲッティ	オリーブ油 ◇バジルソース	コンソメ・こしょう・ワイン	861 32.9 3.1
		ミニロールパン					◇ロールパン			
		牛乳		牛乳						
		コロッケ					◇野菜コロッケ	油		
		ブロックリーとチーズのサラダ		チーズ	ブロックリー・小松菜	とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
22	火	たけのこごはん 牛乳	鶏肉・油揚げ		にんじん	たけのこ・しいたけ・枝豆	米・砂糖	油	酒・みりん・しょうゆ	817 32.8 2.2
		さわらの西京みそフライ	◇さわらの西京みそフライ					油		
		ごまあえ			にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
		いちごゼリー					◇いちごゼリー			
23	水	ごはん 牛乳		牛乳			米			789 33.6 2.4
		切干大根入りピピンパ	豚肉・◇炒り卵		小松菜・にんじん	切干大根・にんにく・もやし	砂糖	油・ごま・ごま油	甜麺醤・豆板醤・しょうゆ	
		わかめスープ	ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん	キャベツ・えのきたけ・長ねぎ	春雨		中華だし・塩・こしょう	
24	木	はちみつパン 牛乳		牛乳			◇はちみつパン			802 33.3 2.7
		クリームシチュー	鶏肉・フランクフルト 白いんげん豆	牛乳・チーズ	にんじん	玉ねぎ・エリンギ クリームコーン	じゃがいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	
		オニオンドレッシングサラダ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく ソテーオニオン		オリーブ油	しょうゆ・みりん	
25	金	ごはん 牛乳		牛乳			米			795 32.9 2.6
		さばの塩焼き	さば一塩							
		ひじきの炒め煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	みりん・しょうゆ	
		豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	長ねぎ・ごぼう	じゃがいも	油		
28	月	黒パン 牛乳		牛乳			◇黒パン			865 33.3 2.1
		白身魚のカレーフライ	◇白身魚カレーフライ					油		
		こふきいも					じゃがいも		塩・こしょう	
		ミネストローネ	ウインナー・大豆		にんじん 小松菜・トマト	玉ねぎ・キャベツ セロリ	マカロニ	油	ケチャップ・コンソメ 塩・こしょう	
30	水	ごはん のりふりかけ 牛乳		牛乳			米 ◇のりふりかけ			806 30.8 2.2
		肉じゃが	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが	じゃがいも	油	しょうゆ・みりん	
							こんにゃく・砂糖			
		しょうがあえ	鶏ささみ油漬		にんじん・小松菜	キャベツ・もやし・しょうが			しょうゆ	

※ 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。

※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。

※ パーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。