

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	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とになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	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・種実		
2	火	ごはん					米			832 29.1 2.1
		牛乳		牛乳						
		えびしゅうまい	◇えびしゅうまい							
		春雨のカラフル炒め	豚肉		にんじん・ピーマン	たけのこ・黄パプリカ・にんにく	春雨・砂糖	油・ごま	酢・塩・こしょう・しょうゆ・豆板醤	
3	水	わかめスープ	ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ・大根・えのきたけ	でんぷん		中華だし・塩・こしょう	809 32.7 2.3
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		あじの南蛮揚げ	◇あじ澱粉付き			長ねぎ	砂糖	油	しょうゆ・酢・一味唐辛子	
4	木	即席漬			にんじん	キャベツ・きゅうり			塩	813 35.5 2.7
		もやしたっぷりごまみそ汁	豚肉・豆腐		にんじん	もやし・大根		ごま油・ごま		
		油揚げ・みそ								
		はちみつパン					◇はちみつパン			
5	金	牛乳		牛乳						868 32.7 2.3
		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・コンソメ・こしょう・ソース	
		グリーンサラダ	鶏ささみ水煮		ブロッコリー・小松菜	キャベツ	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
		梨				梨				
8	月	ごはん					米			802 30.7 2.9
		牛乳		牛乳						
		豚キムチ	豚肉・厚揚げ		にら	◇白菜キムチ・キャベツ	砂糖・でんぷん	ごま油	酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん	
		みそ				玉ねぎ・にんにく				
9	火	トックスープ	ベーコン		にんじん・小松菜	えのきたけ・長ねぎ・きくらげ	◇トック		中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	821 28.8 1.9
		コーンマヨネーズトースト	まぐろ水煮	チーズ		とうもろこし・玉ねぎ	◇食パン	ノンエッグマヨネーズ	こしょう	
		牛乳		牛乳						
		肉だんごと野菜のスープ煮	◇肉だんご		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	
10	水	ヨーグルト		ヨーグルト						806 36.3 2.3 2.3
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		高野豆腐の卵とし煮	高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	じゃがいも	油	しょうゆ・みりん	
11	木	鶏肉・鶏卵					しらたき・砂糖			786 36.4 2.4
		からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			しょうゆ・からし	
		味付けのり		味付けのり						
		ナン					◇ナン			
12	金	牛乳		牛乳						800 34.2 2.4
		キーマカレー	豚肉・大豆	乳	にんじん・ピーマン	玉ねぎ・にんにく・しょうが		油	ワイン・カレー粉・カレールウ	
		ひよこ豆			トマト					
		ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん・パセリ	とうもろこし・玉ねぎ	じゃがいも	油	塩・こしょう	
16	火	ごはん					米			811 27.9 2.6
		牛乳		牛乳						
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	しょうゆ・酒	
		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	
17	水	なめこ汁	豆腐・油揚げ・みそ		小松菜	なめこ・大根・玉ねぎ				811 28.8 1.9
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		和風ハンバーグ	◇ハンバーグ				砂糖・でんぷん		しょうゆ・みりん	
18	木	野菜とささみのしょうがあえ	鶏ささみ油漬		にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり・しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ	806 32.7 2.4
		じゃがいものみそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・しめじ	じゃがいも			
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
19	金	麻婆豆腐	豆腐・豚肉		にんじん・にら	大根・玉ねぎ・長ねぎ	砂糖・でんぷん	油	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ	868 25.4 2.5
		大豆・みそ				しいたけ・しょうが・にんにく				
		パンサンズー			にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	油・ごま油	酢・しょうゆ・からし	
		黒パン					◇黒パン			
22	月	牛乳		牛乳						832 30.8 2.4
		わかさぎフリッター		◇わかさぎフリッター						
		ツナ豆マヨサラダ	大豆・まぐろ油漬		にんじん・小松菜	枝豆・キャベツ	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう	
		カレースープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ・大根	じゃがいも	油	コンソメ・カレールウ・カレー粉・こしょう	
24	水	ごはん					米			834 33.6 2.3
		牛乳		牛乳						
		メンチカツ	◇キャベツメンチカツ					油		
		土佐あえ	かつお節		にんじん	もやし きゅうり	砂糖	油	酢・しょうゆ	
29	月	実だくさん汁	厚揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも・こんにゃく			835 32.6 2.7
		ジャンバラヤ	鶏肉		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	米	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	
		牛乳		牛乳					パプリカ粉・チリパウダー	
		白身魚のレモンフライ	◇白身魚のレモンフライ					油		
30	火	枝豆とコーンのサラダ			小松菜	枝豆・とうもろこし・キャベツ	砂糖	オリーブ油	酢・塩・こしょう	800 33.0 2.3
		ぶどうゼリー					◇ぶどうゼリー			
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
30	火	ホィコーロー	豚肉・みそ		にんじん・ピーマン	にんにく・キャベツ・玉ねぎ	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・酒・みりん・豆板醤・甜麺醤	836 32.6 2.7
		中華風コーンスープ	ハム・鶏卵		にんじん・小松菜	玉ねぎ・クリームコーン・とうもろこし	でんぷん		中華だし・塩・こしょう	
		コッペパン チョコクリーム					◇コッペパン	◇チョコクリーム		
		牛乳		牛乳						
30	火	鶏肉とさつま芋のシチュー	鶏肉・白いんげん豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ・枝豆・エリンギ	さつまいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	800 33.0 2.3
		ガーリック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・しょうが		油	しょうゆ・みりん	
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
30	火	いわしの生姜煮	◇いわし生姜煮							800 33.0 2.3
		ごまあえ			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
		まろやかみそ汁	豚肉・豆乳・みそ		にんじん・チンゲンサイ	大根・玉ねぎ	じゃがいも	ごま油		
		ごはん					米			

※ 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。

※ ベーコン、ハム、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜きのお肉アレルギー対応品を使用しています。