

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のになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海産	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			
1	水	ごはん					米			855 30.4 2.3	
		牛乳		牛乳							
		ハッシュドポーク	豚肉	乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・米粉	油	デミグラスソース・○ハヤシルウ・ケチャップ ソース・コンソメ・塩・こしょう		
ブロッコリーのサラダ	まぐろ油漬		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう				
2	木	ごはん					米			823 34.7 2.2	
		牛乳		牛乳							
		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					
3	金	ごはん					米			825 30.7 2.3	
		牛乳		牛乳							
		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・こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん		
かまぼこのゆず風味あえ	かまぼこ		小松菜・にんじん	切干大根・ゆず(果汁) きゅうり	砂糖	油	酢・しょうゆ				
6	月	はちみつパン					◇はちみつパン			860 32.3 2.6	
		牛乳		牛乳							
		お月見豆乳シチュー	鶏肉・豆乳・白いんげん豆		にんじん	玉ねぎ	◇かぼちゃ入りじゃがいももち じゃがいも・米粉	油	コンソメ・塩・こしょう		
コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ・油	酢・塩・こしょう				
7	火	ソフトメン					◇ソフトめん			860 29.5 2.4	
		牛乳		牛乳							
		カレー南蛮汁	豚肉・油揚げ		にんじん	玉ねぎ・しいたけ・長ねぎ・ごぼう	でんぷん		カレー粉・カレールウ・みりん・しょうゆ		
しょうがあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが			しょうゆ				
大学いも					さつまいも・砂糖	油	しょうゆ・みりん				
8	水	ポークチャーハン	豚肉・◇炒り卵・なると		にんじん	しいたけ・長ねぎ・枝豆	米	ごま油	中華だし・塩・こしょう・しょうゆ	803 31.7 2.5	
		牛乳		牛乳							
		焼きぎょうざ	◇ぎょうざ								
中華あえ	まぐろ油漬	わかめ	にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま・油・ごま油	しょうゆ・酢				
9	木	黒パン					◇黒パン			825 29.1 2.5	
		牛乳		牛乳							
		ミートグラタン	豚肉	チーズ	トマト	玉ねぎ・にんにく	マカロニ・砂糖	油	ケチャップ・こしょう・コンソメ		
ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	大根・キャベツ・セロリ		油	コンソメ・塩・こしょう				
ブルーベリーフルーツポンチ				ブルーベリー・バインアップル(缶)・黄桃(缶)	◇巨峰ゼリー						
10	金	ごはん					米			819 31.1 2.0	
		牛乳		牛乳							
		さわら甘こうじ立田揚げ	◇さわら甘麴立田揚げ					油			
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				
じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	油揚げ・みそ	わかめ		玉ねぎ・えのきだけ	じゃがいも						
14	火	ごはん					米			823 30.0 2.1	
		牛乳		牛乳							
		豆腐の中華煮	豆腐・豚肉		にんじん チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ・大根	砂糖・でんぷん	油・ごま油	酒・しょうゆ・オイスターソース		
春雨サラダ	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	とうもろこし	春雨	油	酢・しょうゆ・塩・こしょう				
15	水	ごはん					米			870 32.5 1.9	
		牛乳		牛乳							
		かつおとじゃがいものケチャップあえ	◇かつお鰯粉付き				じゃがいも・砂糖	油	ケチャップ・ソース		
野菜いっぱい豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん・小松菜	大根・ごぼう・白菜・長ねぎ		油					
16	木	コッペパン キャラメルクリーム					◇コッペパン・◇キャラメルクリーム			854 34.0 3.1	
		牛乳		牛乳							
		トマトオムレツ	◇トマトオムレツ								
パンネソテー			パセリ	玉ねぎ・にんにく	パンネ	オリーブ油	塩・こしょう				
玄米入り野菜スープ	鶏肉・フランクフルト		にんじん・小松菜	キャベツ・エリンギ	もち玄米		コンソメ・塩・こしょう				
＊ 地 域 の 食 材 を 使 っ た 特 別 献 立 ＊											
17	金	漬のたご彩り野菜の ジェノベーゼスパゲッティ ミニロールパン 牛乳	たご	寒天	ブロッコリー 赤パプリカ	玉ねぎ・にんにく 黄パプリカ	スパゲッティ ◇ロールパン	オリーブ油 ◇バジルソース	コンソメ・こしょう・ワイン	800 36.7 2.8	
		つくば鶏のチキンカツ	牛乳								
		漬れんこんのマスタードサラダ	ハム		小松菜・にんじん	れんこん・キャベツ	砂糖	油	粒マスタード・しお・こしょう・酢		
20	月	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳					◇コッペパン・◇ブルーベリージャム			854 32.2 3.0	
		ハンバーグハニーマスタードソース	◇ハンバーグ				はちみつ		ワイン・しょうゆ・粒マスタード		
		マカロニサラダ	まぐろ水煮		にんじん	きゃべつ・きゅうり	マカロニ	油	酢・塩・こしょう		
コーンポタージュ	ベーコン・豆乳		にんじん・パセリ	とうもろこし・たまねぎ	米粉	油	コンソメ・しお・こしょう				
21	火	わかめ五目ごはん	鶏肉・油揚げ・大豆	わかめ	にんじん	枝豆	米・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒	814 30.5 2.4	
		牛乳		牛乳							
		ししゃもフライ	◇ししゃもフライ					油			
さつまいものガーリックサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが	さつまいも	油	しょうゆ・みりん				
22	水	ごはん 牛乳					米			867 35.4 2.3	
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	しょうゆ・さけ		
		寒天入りヘルシーサラダ	寒天		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう		
げんちん汁	豆腐・油揚げ		にんじん	だいこん・ごぼう・長ねぎ	さといも	ごま油	酒・みりん・しょうゆ				
リンゴゼリー					◇リンゴゼリー						
23	木	ごはん 牛乳					米			814 33.3 1.9	
		いわしのごまみそ煮	◇いわしのごまみそ煮								
		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		
豚肉と大根の煮物	豚肉・厚揚げ		にんじん	大根・玉ねぎ・しょうが	こんにゃく・砂糖・でんぷん	油	酒・しょうゆ				
24	金	ミルクパン					◇ミルクパン			823 32.3 3.0	
		牛乳		牛乳							
		チリピーズ	豚肉・大豆・フランクフルト		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・こしょう		
こんにゃくサラダ	ミックスピーズ		小松菜・にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	ごま・ごま油	ソース・チリパウダー				
れーズンパン					◇れーズンパン		酢・しょうゆ・塩				
27	月	牛乳								809 32.1 2.9	
		白身魚フライ	◇白身魚フライ					油			
		チーズ入り小松菜サラダ	チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう			
ミネストローネ	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ	じゃがいも・マカロニ	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう				
28	火	ごはん 牛乳					米			806 32.7 2.2	
		豚肉のスタミナ炒め	豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・にんにく	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・オイスターソース・酒・みりん		
		厚揚げのみそ汁	生揚げ・みそ		にんじん	大根・えのきだけ・長ねぎ					
29	水	ごはん 牛乳					米			792 29.9 2.1	
		チキンカレー	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	じゃがいも	油	カレールウ・ソース		
		カリカリ大豆サラダ	大豆・まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう		
30	木	パンプキンコッペ					◇コッペパン・砂糖	バター		794 32.8 2.4	
		牛乳		牛乳							
		肉だんごと野菜のスープ煮	◇肉だんご・鶏肉		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		
ヨーグルト			ヨーグルト								
31	金	ごはん 牛乳					米			793 33.8 2.1	
		赤魚のみそから揚げ	◇赤魚味噌立田揚げ					油			
		切り干し大根の炒め煮	さつま揚げ		にんじん	切干大根	砂糖	油	しょうゆ・酒		
きのこのすまし汁	鶏肉・豆腐		にんじん・小松菜	しめじ・えのきだけ・しいたけ・長ねぎ			しょうゆ・酒・みりん				

※ 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。