

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 (kcal) 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		
7	水	ごはん					米			807 30.3 2.5
		牛乳		牛乳						
		さんまの生姜煮	◇さんま生姜煮							
		たくあんあえ			にんじん	キャベツ・きゅうり・◇たくあん			塩	
8	木	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	長ねぎ・白菜	じゃがいも・こんにゃく	油		807 30.3 2.6
		ジェノバゼスパググティ	鶏肉 ウィンナー	寒天	にんじん	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	スパググティ	オリーブ油 ◇バジルソース	コンソメ・こしょう・ワイン	
		牛乳		牛乳						
		小松菜とチーズのサラダ		チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう	
9	金	ドーナツ					◇ミルクドーナツ	油		809 33.1 2.8
		はちみつパン					◇はちみつパン			
		牛乳		牛乳						
		ポークビーンズ	豚肉・大豆		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	ワイン・ケチャップ・こしょう ソース・コンソメ	
13	火	こんにゃくサラダ	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	酢・しょうゆ・塩	837 30.3 2.7
		ぼんかん				ぼんかん				
		チキンピラフ	鶏肉 フランクフルト		にんじん	玉ねぎ・エリンギ・枝豆 とうもろこし	米	油・バター	塩・こしょう・コンソメ	
		牛乳		牛乳						
14	水	トマトオムレツ	◇トマトオムレツ							792 33.7 2.2
		マカロニサラダ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ・油	酢・塩・こしょう	
		おたのしみデザート					◇デザート			
		ごはん					米			
15	木	牛乳		牛乳						803 31.3 2.9
		めばるの竜田揚げ	◇めばる竜田揚げ					油		
		白菜のクリームシチュー	鶏肉・白いんげん豆 フランクフルト	牛乳	にんじん	玉ねぎ・白菜・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	
		高野豆腐のみそ汁	高野豆腐・みそ		にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきだけ・長ねぎ		油	しょうゆ・みりん	
16	金	コッペパン チョコクリーム					◇コッペパン	◇チョコクリーム		813 36.7 2.3
		牛乳		牛乳						
		肉豆腐	豚肉・豆腐		にんじん	しいたけ・長ねぎ・白菜・えのきだけ	しらたき・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒	
		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	
19	月	手作りふりかけ	かつお節	ちりめんじゃこ			砂糖	ごま	しょうゆ・酒	805 34.1 3.1
		ミルクパン					◇ミルクパン			
		牛乳		牛乳						
		白身魚フライ	◇白身魚フライ					油		
20	火	レモンドレッシングサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	砂糖	油	塩・こしょう	861 29.3 2.2
		たまごスープ	鶏肉・鶏卵		にんじん	玉ねぎ・白菜・とうもろこし・えのきだけ	でんぷん		コンソメ・塩	
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
21	水	棒ぎょうざ	◇棒ぎょうざ							845 32.6 2.1
		白菜と厚揚げの中華煮	豚肉・厚揚げ		にんじん	白菜・玉ねぎ・大根・きくらげ しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油	中華だし・しょうゆ・酒 オイスターソース	
		春雨サラダ			にんじん・小松菜	もやし・とうもろこし	春雨	油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
		納豆	◇納豆							
22	木	じゃがいものそぼろ煮	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しょうが	じゃがいも・砂糖 こんにゃく・でんぷん	油	しょうゆ・みりん	819 33.1 2.8
		ごま昆布あえ		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま油・ごま	塩	
		きなこ揚げパン	きな粉				◇コッペパン・砂糖	油		
		牛乳		牛乳						
23	金	ツナサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう	803 33.2 2.4
		ワンタンスープ	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	長ねぎ・もやし・えのきだけ	◇ワンタン	ごま油	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
		ごはん					米			
26	月	さばのみそだれかけ	さば・みそ			しょうが	砂糖		しょうゆ・酒・みりん	848 37.3 2.3
		にらともやしのあえ物			にら・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ	
		けんちん汁	油揚げ・豆腐		にんじん	大根・ごぼう・長ねぎ	さといも・こんにゃく	油	しょうゆ・酒・塩	
		ごはん 焼きのり		のり			米			
27	火	牛乳		牛乳						807 37.3 2.3
		さけの塩焼き	鮭一塩							
		即席漬			小松菜・にんじん	白菜		ごま	塩・しょうゆ	
		すいとん汁	鶏肉・油揚げ		にんじん	大根・長ねぎ	すいとん さといも		みりん・酒・しょうゆ	
28	水	ごはん					米			877 29.7 2.3
		牛乳		牛乳						
		むかしのカレー	豚肉	乳	にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・グリーンピース	じゃがいも・小麦粉	油・バター	カレー粉・ソース・ケチャップ コンソメ・塩・こしょう	
		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・塩・こしょう・しょうゆ	
29	木	給食週間ゼリー					◇フルーツゼリー			862 33.5 2.4
		黒パン					◇黒パン			
		牛乳		牛乳						
		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	
30	金	パンネソテー			パセリ	玉ねぎ・にんにく	パンネ	油	塩・こしょう	844 33.0 2.8
		さつまいもと小松菜の ミネストローネ	鶏肉		にんじん・小松菜 トマト	玉ねぎ・セロリ	さつまいも	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	
		牛ごぼうごはん	牛肉・油揚げ 大豆		にんじん	ごぼう・切干大根・しいたけ	米・砂糖	油	しょうゆ・みりん	
		牛乳		牛乳						
30	金	ししゃもの唐揚げ	◇ししゃもから揚げ					油		780 32.6 2.4
		五色あえ	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	しょうゆ・酢	
		ミートソーススパググティ	豚肉・大豆	チーズ・寒天	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	スパググティ	油	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース	
		ミニロールパン					◇ロールパン			
30	金	牛乳		牛乳						844 33.0 2.8
		コロッケ					◇野菜コロッケ	油		
		キャベツとハムのサラダ	ハム		にんじん・小松菜	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	

※ 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。