

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 中学校生徒	
			(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			
2	月	レーズンパン						◇レーズンパン		831 32.4 2.7	
		牛乳		牛乳							
		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・こしょう・ソース・コンソメ		
		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・ソテーオニオン・にんにく		オリーブ油	しょうゆ・みりん		
3	火	ごはん						米		781 33.1 2.2	
		牛乳		牛乳							
		いわしのにんにくしょうゆかけ	◇いわし殻粉付き		にんにく		砂糖	油	みりん・酒・しょうゆ		
		即席漬け			小松菜・にんじん	キャベツ			塩		
4	水	みぞれ汁	鶏肉・豆腐・油揚げ		にんじん	大根・白菜・長ねぎ	こんにゃく・でんぷん		しょうゆ・塩・酒・みりん		
		ごはん						米		769 31.5 1.8	
		牛乳		牛乳							
		ずき焼き	豚肉・焼き豆腐		にんじん	白菜・長ねぎ・えのきたけ・しいたけ	ふ・しらたき・砂糖	油	酒・しょうゆ		
からしあえ	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			しょうゆ・からし				
5	木	豚ごぼろごはん	豚肉・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	765 30.4 2.0	
		牛乳		牛乳							
		こまひフライ	◇こまひフライ					油			
		しょうがあえ			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし・しょうが			しょうゆ		
6	金	はちみつパン						◇はちみつパン		835 33.4 2.8	
		牛乳		牛乳							
		白菜のクリーム煮	鶏肉・白いんげん豆	牛乳 乳	にんじん・小松菜	白菜・玉ねぎ・しめじ	じゃがいも・マカロニ・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう		
		キャベツとハムのサラダ	ハム		にんじん	もやし・キャベツ		油	酢・塩・こしょう		
9	月	アプルシナモントースト				りんご		◇食パン・砂糖	バター	シナモン	768 30.9 2.4
		牛乳		牛乳							
		ポトフ	◇肉だんご・鶏肉		にんじん	玉ねぎ・大根・白菜・セロリ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう		
		ヨーグルト			ヨーグルト						
10	火	ごはん						米		787 29.6 2.4	
		牛乳		牛乳							
		ローズポークぎょうざ	◇ローズポークぎょうざ					油			
		チンゲンサイの酢しょうゆあえ			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ	砂糖		酢・しょうゆ		
11	水	大根と鶏肉の中華炒め煮	鶏肉		にんじん	大根・玉ねぎ・長ねぎ・しょうが	こんにゃく・砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん・オイスターソース		
		ごはん						米		779 31.4 2.6	
		牛乳		牛乳							
		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		
かまぼこの土佐和え	かまぼこ・かつお節		小松菜・にんじん	キャベツ	砂糖	油・ごま	酢・しょうゆ				
12	木	けんちん汁	豆腐		にんじん	ごぼう・長ねぎ・大根	さといも・こんにゃく	油	しょうゆ・みりん		
		ミートソーススパゲッティ	豚肉・大豆	チーズ・寒天	にんじん・ピーマン・トマト	エリンギ・玉ねぎ・にんにく	スパゲッティ	油	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース	773 29.1 2.8	
		牛乳		牛乳							
		コロッケ						◇野菜コロッケ	油		
寒天入りヘルシーサラダ	まぐろ油漬	寒天	にんじん・小松菜	キャベツ		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう				
13	金	ごはん						米		824 28.5 2.3	
		牛乳		牛乳							
		根菜カレー	豚肉	乳	にんじん	れんこん・ごぼう・玉ねぎ しょうが・にんにく	さといも	油	カレールー・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	月	黒パン						◇黒パン		853 30.8 2.3	
		牛乳		牛乳							
		白身魚のバジルフライ	◇白身魚のバジルフライ					油			
		コールスローサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ・油	酢・塩・こしょう		
17	火	ウインナーと豆のスープ	ウインナー・ミックスビーンズ		にんじん	玉ねぎ・セロリ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう		
		ごはん						米		798 28.5 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		
18	水	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		
		焼きそば	豚肉・ウインナー		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・もやし・キャベツ・しいたけ	◇中華めん	油	ソース・オイスターソース・こしょう		
		牛乳		牛乳							
		チキンサラダ	鶏ささみ水煮		ブロッコリー 小松菜・にんじん	とうもろこし		油	酢・塩・こしょう		
19	木	ピタパン						◇ピタパン		846 35.0 2.9	
		ミルクパン						◇ミルクパン			
		牛乳		牛乳							
		米粉のフライドチキン	鶏肉					米粉・でんぷん	油		ワイン・塩・こしょう・ガーリックパウダー
20	金	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		
		さつまいものミネストローネ	フランクフルト・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ	さつまいも		ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう		
		ごはん						米		771 34.7 2.0	
		牛乳		牛乳							
さけのゆうあん焼き	◇鮭ゆうあん焼き										
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				
23	月	ほうとう	鶏肉・油揚げ・みそ		かぼちゃ	大根・白菜・長ねぎ	◇うどん	油	酒・一味唐辛子		
		カレーピラフ	ウインナー・鶏肉	チーズ	にんじん	玉ねぎ・とうもろこし・グリーンピース	米	油	塩・こしょう・コンソメ・カレー粉	845 31.1 2.3	
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグハニーマスタードソース	◇もみの木型ハンバーグ						はちみつ		ワイン・しょうゆ・粒マスタード
小松菜サラダ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう				
クリスマスデザート							◇クリスマスいちごプリン				

※ 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・卵抜きのお肉アレルギー対応品を使用しています。