

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・豆腐製品	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		
4	火	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・トマト	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	847 34.8 2.6
		ミニロールパン					◇ロールパン			
		牛乳		牛乳						
		あじフライ	◇あじフライ					油		
5	水	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	831 36.5 2.1
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		納豆	◇納豆							
6	木	親子煮	高野豆腐 鶏肉・鶏卵		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	じゃがいも しらたき・砂糖	油	しょうゆ・みりん	841 37.1 3.4
		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	
		丸パン					◇丸パン			
		牛乳		牛乳						
7	金	台湾風鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	しょうゆ・酒・五香粉	837 33.0 2.3
		春雨炒め			にんじん・チンゲンサイ	とうもろこし	春雨・砂糖	油	塩・しょうゆ・こしょう	
		酸辣湯(サンラータン)	ベーコン 豆腐・鶏卵		にんじん	たけのこ・玉ねぎ 長ねぎ・しいたけ	でんぷん	ラー油	中華だし・塩・こしょう しょうゆ・酢	
		台湾バナナ				バナナ				
10	月	コーンピラフ	鶏肉・ウインナー		にんじん	玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆	米	油	コンソメ・塩・こしょう	826 30.6 2.4
		牛乳		牛乳						
		メンチカツ	◇メンチカツ					油		
		ブロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	ブロッコリー・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	
11	火	ごはん					米			810 32.8 3.1
		牛乳		牛乳						
		豚丼の具	豚肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ・しいたけ えのきたけ	しらたき・砂糖 でんぷん	油	酒・しょうゆ・みりん	
		さつま汁	油揚げ・みそ		小松菜・にんじん	長ねぎ・大根	さつまいも			
12	水	ピザトースト	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	818 32.5 2.0
		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	マカロニ じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	
		豆乳プリン					◇豆乳プリン			
14	金	ごはん					米			798 29.2 3.0
		牛乳		牛乳						
		ボークカレー	豚肉		にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油	ソース・カレールウ	
		海藻サラダ	まぐろ油漬	海藻	チンゲンサイ・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう・しょうゆ	
17	月	りんご				りんご				852 30.8 2.4
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		ほっけの竜田揚げ	◇ほっけの竜田揚げ					油		
18	火	キャベツと小松菜のあえ物			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし・しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ	800 33.5 2.4
		豚汁	豚肉・豆腐 みそ		にんじん	長ねぎ・ごぼう・白菜	じゃがいも こんにゃく	油		
		しらすのペペロンチーノ	ベーコン	しらす干し チーズ・寒天	にんじん	玉ねぎ・しめじ キャベツ・にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	コンソメ・しょうゆ・ワイン 塩・こしょう・一味唐辛子	
		牛乳		牛乳						
19	水	コロッケ					◇野菜コロッケ	油		803 35.5 2.8
		れんこんサラダ			にんじん・小松菜	れんこん・とうもろこし	砂糖	ノンエッグマヨネーズ ごま	酢・しょうゆ	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
		黒パン					◇黒パン			
20	金	牛乳		牛乳						864 30.4 2.1
		秋の味覚シチュー	豚肉・大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ・れんこん・しめじ	さつまいも 小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	
		かぶとハムのサラダ	ハム		小松菜・にんじん	かぶ		油	酢・塩・こしょう	
		茨城の恵みごはん	豚肉・油揚げ 大豆		にんじん	れんこん	米・さつまいも 砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒	
21	水	牛乳		牛乳						820 38.4 2.8
		めひかりの唐揚げ		◇めひかりの唐揚げ				油		
		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	
茨城県内全校一斉 いばらき ^{おいしい} 美味しお給食										
25	火	ごはん					米			819 31.8 2.0
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグデミグラスソース	◇ハンバーグ		トマト				デミグラスソース・ソース・ワイン	
		オニオンドレッシングサラダ	まぐろ水煮		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	
26	水	ABCスープ	鶏肉		ブロッコリー・にんじん	とうもろこし・玉ねぎ	マカロニ		コンソメ・塩・こしょう	820 38.4 2.8
		ごはん					米			
		のりふりかけ					◇のりふりかけ			
		牛乳		牛乳						
27	木	鶏肉の塩ちゃんこ	◇鶏肉だんご・鶏肉		にんじん	白菜・長ねぎ・しめじ・しょうが			しょうゆ・塩・酒・みりん・こしょう	819 31.8 2.0
		大豆とさつまいもの甘辛揚げ	大豆	煮干し			さつまいも・砂糖	油	しょうゆ	
		米パン					◇米パン			
		牛乳		牛乳						
28	金	いわしフライ	◇いわしフライ					油		820 38.4 2.8
		小松菜サラダ	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	
		カレースープ	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・しめじ	じゃがいも	油	カレー粉・コンソメ・カレールウ・こしょう	
		ごはん					米			
28	金	牛乳		牛乳						819 31.8 2.0
		四川風麻婆豆腐	豆腐・豚肉 大豆・みそ		にんじん・にら	玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油	豆板醤・甜麺醤・豆鼓・しょうゆ オイスターソース・花椒	
		白菜の中華あえ	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	白菜・もやし	砂糖	油・ごま油	しょうゆ・酢	

※ 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、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜きのお肉を使用しています。