

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		
7	水	ごはん					米			792 33.7 2.2
		牛乳		牛乳						
		めばるの竜田揚げ	◇めばる竜田揚げ				油			
		ひじきの炒め煮	鶏肉	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油		
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			みりん・しょうゆ			
8	木	コッペパン チョコクリーム					◇コッペパン	◇チョコクリーム		803 31.3 2.9
		牛乳		牛乳						
		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	
		ガーリック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・にんにく・しょうが		油	しょうゆ・みりん	
9	金	ごはん					米			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	
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			
13	火	ミルクパン					◇ミルクパン			805 34.1 3.1
		牛乳		牛乳						
		白身魚フライ	◇白身魚フライ				油			
		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	
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			
14	水	ごはん					米			845 32.6 2.1
		牛乳		牛乳						
		納豆	◇納豆							
		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	
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			
15	木	ミートソースパゲッティ	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	844 33.0 2.8
		ミニロールパン					◇ロールパン			
		牛乳		牛乳						
		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			
16	金	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	837 30.3 2.7
		牛乳		牛乳						
		トマトオムレツ	◇トマトオムレツ							
		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	
19	月	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	
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				
20	火	はちみつパン					◇はちみつパン			809 33.1 2.8
		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	
		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	
ぼんかん				ぼんかん						
21	水	ごはん					米			803 33.2 2.4
		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	
		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			
22	木	ジェノベーゼスパゲッティ	鶏肉 ウインナー	寒天	にんじん	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲッティ	オリーブ油 ◇バジルソース	コンソメ・こしょう・ワイン	807 30.3 2.6
		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	
		ドーナツ					◇ミルクドーナツ	油		
23	金	ごはん					米			861 29.3 2.2
		牛乳		牛乳						
		棒ぎょうざ	◇棒ぎょうざ							
		白菜と厚揚げの中華煮	豚肉・厚揚げ		にんじん チンゲンサイ	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			
26	月	ごはん 焼きのり		のり			米			807 37.3 2.3
		牛乳		牛乳						
		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	小麦粉・白玉粉 さといも		みりん・酒・しょうゆ			
27	火	きなこ揚げパン	きな粉				◇コッペパン・砂糖	油		819 33.1 2.8
		牛乳		牛乳						
		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	
		ワントンスープ	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	長ねぎ・もやし・えのきだけ	◇ワントン	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								
28	水	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	780 32.6 2.4
		牛乳		牛乳						
		ししゃもの唐揚げ		◇ししゃもから揚げ				油		
		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	
29	木	黒パン					◇黒パン			862 33.5 2.4
		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	
		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	
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			
30	金	ごはん					米			877 29.7 2.3
		牛乳		牛乳						
		むかしのカレー	豚肉		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	
給食週間ゼリー						◇フルーツゼリー				

全国学校給食週間

※ 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・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。