

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価	
			(黄) おもにエネルギーのもとになる		(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			小学校(中)	
			おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC			
			穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	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			エネルギー (k cal)
										たんぱく質 (g)	
										食塩相当量 (g)	
2	火	ごはん	米								630 23.9 1.6
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		マーボー豆腐	砂糖・でんぷん	油	豆腐・豚肉 大豆・みそ		にんじん・にら	大根・玉ねぎ・長ねぎ しいたけ・しょうが・にんにく	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ		
		ハンサンスー	春雨・砂糖	油・ごま油			にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・しょうゆ・からし		
3	水	くろパン	◇黒パン								613 26.7 1.9
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		わかさぎフリッター				◇わかさぎフリッター					
		ツナまめマヨサラダ	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ	大豆・まぐろ油漬		にんじん・小松菜	枝豆・キャベツ	酢・塩・こしょう		
4	木	カレースープ	じゃがいも	油	鶏肉		にんじん	玉ねぎ・大根	コンソメ・カレールウ・カレー粉・こしょう		645 20.3 2.1
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		メンチカツ		油	◇メンチカツ						
5	金	とさあえ	砂糖	油	かつお節		小松菜・にんじん	もやし	酢・しょうゆ		643 24.2 1.8
		みだくさんじる	じゃがいも・こんにゃく		厚揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ			
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
6	土	えびしゅうまい			◇えびしゅうまい						643 24.2 1.8
		はるさめのカラフルいため	春雨・砂糖	油・ごま	豚肉		にんじん・ピーマン	たけのこ・黄パプリカ・にんにく	酢・塩・こしょう・しょうゆ・豆板醤		
		わかめスープ	でんぷん		ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ・大根・えのきだけ	中華だし・塩・こしょう		
		ごはん	米								
7	日	ぎゅうにゅう				牛乳					623 27.1 2.0
		あじのなんばんづけ	砂糖	油	◇あじ鰯粉付き			長ねぎ	しょうゆ・酢・一味唐辛子		
		そくせきづけ					にんじん	キャベツ・きゅうり	塩		
		もやしたっぷりごまみそじる		ごま油・ごま	豚肉・豆腐 油揚げ・みそ		にんじん	もやし・大根			
8	月	ごはん	米								626 23.5 2.2
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		わふうハンバーグ	砂糖・でんぷん		◇ハンバーグ				しょうゆ・みりん		
		やさいとささみのしょうがあえ	砂糖	ごま油	鶏ささみ油漬		にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり・しょうが	しょうゆ		
9	火	じゃがいものみそじる	じゃがいも		油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・しめじ			620 28.3 2.0
		はちみつパン	◇はちみつパン								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ボークビーンズ	じゃがいも・砂糖	油	豚肉・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	ワイン・ケチャップ・コンソメ・こしょう・ソース		
10	水	グリーンサラダ	砂糖	油	鶏ささみ水煮		ブロッコリー・小松菜	キャベツ	酢・塩・こしょう		645 27.7 2.0
		なし						梨			
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
11	木	ホイコーロー	砂糖・でんぷん	油	豚肉・みそ		にんじん・ピーマン 赤パプリカ	にんにく・キャベツ・玉ねぎ しめじ	しょうゆ・酒・みりん・豆板醤・甜麺醤		659 25.7 2.0
		ちゅうかふうコンスープ	でんぷん		ハム・鶏卵		にんじん・小松菜	玉ねぎ・クリームコーン・とうもろこし	中華だし・塩・こしょう		
		ジャンバラヤ	米	油	鶏肉 フランクフルト		にんじん・ピーマン トマト	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう パプリカ粉・チリパウダー		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
12	金	しろみざかなのレモンフライ		油	◇白身魚のレモンフライ						676 27.1 1.9
		えだまめとコーンのサラダ	砂糖	オリーブ油			小松菜	枝豆・とうもろこし・キャベツ	酢・塩・こしょう		
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
13	土	ふたキムチ	砂糖・でんぷん	ごま油	豚肉・厚揚げ みそ		にら	◇白菜キムチ・キャベツ 玉ねぎ・にんにく	酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん		643 30.4 2.0
		トックスープ	◇トック		ベーコン		にんじん・小松菜	えのきだけ・長ねぎ・きくらげ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう		
		ナン	◇ナン								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
14	日	キーマカレー		油	豚肉・大豆 ひよこ豆		にんじん・ピーマン トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	ワイン・カレー粉・カレールウ		624 23.4 1.6
		ジャーマンポテト	じゃがいも	油	ベーコン		にんじん・パセリ	とうもろこし・玉ねぎ	塩・こしょう		
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
15	月	さんまフライ		油	◇さんまフライ						629 25.1 2.2
		こんにゃくサラダ	こんにゃく・砂糖	油・ごま油			小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ		
		みぞれじる	でんぷん		鶏肉・豆腐		にんじん	大根・えのきだけ・ごぼう・長ねぎ	しょうゆ・塩・酒・みりん		
		コーンマヨネーズトースト	◇食パン	ノンエッグマヨネーズ	まぐろ水煮	チーズ		とうもろこし・玉ねぎ	こしょう		
16	火	ぎゅうにゅう				牛乳					616 27.2 1.9
		にくだんごやさいのスープに ヨーグルト	じゃがいも		◇肉だんご		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	コンソメ・塩・こしょう		
						ヨーグルト					
		ごはん	米								
17	水	ぎゅうにゅう				牛乳					666 25.5 2.3
		いわしのしょうがに			◇いわし生姜煮						
		ごまあえ	砂糖	ごま			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	しょうゆ		
		まろやかみそじる	じゃがいも	ごま油	豚肉・豆乳・みそ		にんじん・チンゲンサイ	大根・玉ねぎ			
18	木	スパゲッティアラビアータ	スパゲッティ	オリーブ油	ベーコン・豚肉	寒天	にんじん・トマト	エリンギ・玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう ソース・一味唐辛子		627 30.2 2.0
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		コロッケ	◇野菜コロッケ	油							
		こまつなサラダ		油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう		
19	金	ぶどうゼリー	◇ぶどうゼリー								648 26.4 2.0
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		こうや豆腐のたまごとしに	じゃがいも	油	高野豆腐 鶏肉・鶏卵		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	しょうゆ・みりん		
20	土	からしあえ	しらたき・砂糖				小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・からし		618 28.8 2.1
		あじつけのり				味付けのり					
		コッペパン チョコクリーム	◇コッペパン	◇チョコクリーム							
		ぎゅうにゅう				牛乳					
21	日	とりにくとさつまいものシチュー	さつまいも・小麦粉	油・バター	鶏肉・白いんげん豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ・枝豆・エリンギ	コンソメ・塩・こしょう		630 24.9 2.0
		ガーリックドレッシングサラダ		油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが	しょうゆ・みりん		
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
22	月	とりにくのからあげ	でんぷん	油	鶏肉			しょうが・にんにく	しょうゆ・酒		627 30.2 2.0
		ひじきのいために	こんにゃく・砂糖	油	さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	みりん・しょうゆ		
		なめこじる			豆腐・油揚げ・みそ		小松菜	なめこ・大根・玉ねぎ			
		ごはん	米								
23	火	ぎゅうにゅう				牛乳					648 26.4 2.0
		さばのしおやき			さば一塩						
		きりぼしだいこんのあえもの		油			にんじん	切干大根・キャベツ・きゅうり	しょうゆ・酢		
		さつまじる	さつまいも		豚肉・油揚げ・みそ		小松菜・にんじん	長ねぎ			

※ 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。

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						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			調味料他
			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		
2	火	ごはん					米		811 28.8 1.9	
		牛乳		牛乳						
		麻婆豆腐	豆腐・豚肉 大豆・みそ		にんじん・にら	大根・玉ねぎ・長ねぎ しいたけ・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	砂糖・でんぷん	油		豆板醤・甜麺醤・しょうゆ
		パンサンスー			にんじん		春雨・砂糖	油・ごま油		酢・しょうゆ・からし
3	水	黒パン					◇黒パン		806 32.7 2.4	
		牛乳		牛乳						
		わかさぎフリッター		◇わかさぎフリッター						
		ツナ豆マヨサラダ	大豆・まぐろ油漬		にんじん・小松菜	枝豆・キャベツ	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ		酢・塩・こしょう
4	木	カレースープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ・大根	じゃがいも	油	コンソメ・カレールウ・カレー粉・こしょう	
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		メンチカツ	◇キャベツメンチカツ					油		
5	金	土佐あえ	かつお節		小松菜・にんじん	もやし	砂糖	油	酢・しょうゆ	
		実だくさん汁	厚揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも・こんにゃく			
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
6	土	えびしゅうまい	◇えびしゅうまい							
		春雨のカラフル炒め	豚肉		にんじん・ピーマン	たけのこ・黄パプリカ・にんにく	春雨・砂糖	油・ごま	酢・塩・こしょう・しょうゆ・豆板醤	
		わかめスープ	ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ・大根・えのきたけ	でんぷん		中華だし・塩・こしょう	
		ごはん					米			
7	日	牛乳		牛乳						
		あじの南蛮づけ	◇あじ鰯粉付き			長ねぎ	砂糖	油	しょうゆ・酢・一味唐辛子	
		即席漬			にんじん	キャベツ・きゅうり			塩	
		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		
8	月	ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		和風ハンバーグ	◇ハンバーグ				砂糖・でんぷん		しょうゆ・みりん	
		野菜とささみのしょうがあえ	鶏ささみ油漬		にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり・しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ	
9	火	じゃがいものみそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・しめじ	じゃがいも			
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		はちみつパン					◇はちみつパン			
10	水	牛乳		牛乳						
		ボークビーンズ	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・コンソメ・こしょう・ソース	
		グリーンサラダ	鶏ささみ水煮		ブロッコリー・小松菜	キャベツ	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
		梨				梨				
11	木	ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		ホイコーロー	豚肉・みそ		にんじん・ピーマン 赤パプリカ	にんにく・キャベツ・玉ねぎ しめじ	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・酒・みりん・豆板醤・甜麺醤	
		中華風コンソメスープ	ハム・鶏卵		にんじん・小松菜	玉ねぎ・クリームコーン・とうもろこし	でんぷん		中華だし・塩・こしょう	
12	金	ジャンバラヤ	鶏肉		にんじん・ピーマン トマト	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	米	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう パプリカ粉・チリパウダー	
		牛乳	フランクフルト							
		白身魚のレモンフライ	◇白身魚のレモンフライ					油		
		枝豆とコーンのサラダ			小松菜	枝豆・とうもろこし・キャベツ	砂糖	オリーブ油	酢・塩・こしょう	
13	土	ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		豚キムチ	豚肉・厚揚げ みそ		にら	◇白菜キムチ・キャベツ 玉ねぎ・にんにく	砂糖・でんぷん	ごま油	酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん	
		トックスープ	ベーコン		にんじん・小松菜	えのきたけ・長ねぎ・きくらげ	◇トック		中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
14	日	ナン					◇ナン			
		牛乳		牛乳						
		キーマカレー	豚肉・大豆	乳	にんじん・ピーマン トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが		油	ワイン・カレー粉・カレールウ	
		ジャーマンポテト	ひよこ豆 ベーコン		にんじん・パセリ	とうもろこし・玉ねぎ	じゃがいも	油	塩・こしょう	
15	月	ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		さんまフライ	◇さんまフライ					油		
		こんにゃくサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油・ごま油	酢・しょうゆ	
16	火	みぞれ汁	鶏肉・豆腐		にんじん	大根・えのきたけ・ごぼう・長ねぎ	でんぷん		しょうゆ・塩・酒・みりん	
		コーンマヨネーズトースト	まぐろ水煮	チーズ		とうもろこし・玉ねぎ	◇食パン	ノンエッグマヨネーズ	こしょう	
		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	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	
17	水	ヨーグルト		ヨーグルト						
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		いわしの生姜煮	◇いわし生姜煮							
18	木	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	
		まろやかみそ汁	豚肉・豆乳・みそ		にんじん・チンゲンサイ	大根・玉ねぎ	じゃがいも	ごま油		
		スパゲッティアラビアータ	ベーコン・豚肉	寒天・チーズ	にんじん・トマト	エリンギ・玉ねぎ・にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう ソース・一味唐辛子	
		牛乳		牛乳						
19	金	コロッケ					◇野菜コロッケ	油		
		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	
		ぶどうゼリー					◇ぶどうゼリー			
		ごはん					米			
20	土	牛乳		牛乳						
		高野豆腐の卵とじ煮	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	
		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	
		味付けのり		味付けのり						
21	日	コッペパン チョコクリーム					◇コッペパン	◇チョコクリーム		
		牛乳		牛乳						
		鶏肉とさつま芋のシチュー	鶏肉・白いんげん豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ・枝豆・エリンギ	さつまいも・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	まぐろ油漬		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	
22	月	ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		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	
		ひじきの炒め煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	みりん・しょうゆ	
23	火	なめこ汁	豆腐・油揚げ・みそ		小松菜	なめこ・大根・玉ねぎ				
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		さばの塩焼き	さば・塩							
24	水	切干大根のあえもの			にんじん	切干大根・キャベツ・きゅうり		油	しょうゆ・酢	
		さつま汁	豚肉・油揚げ・みそ		小松菜・にんじん	長ねぎ	さつまいも			
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						

※ 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。