

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 小学校(中) エネルギー (k cal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
			(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			
			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		
1	水	ごはん	米							661 25.2 1.9
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ハッシュドポーク	じゃがいも・米粉	油	豚肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	デミグラスソース・◇ハヤシルウ・ケチャップ ソース・コンソメ・塩・こしょう	
		ブロッコリーのサラダ		油	まぐろ油漬		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	酢・塩・こしょう	635 28.7 1.9
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
2	木	あじのレモンしょうゆソースがけ	砂糖	油	◇あじ凝粉付き			レモン(果汁)	しょうゆ・酒	632 25.0 1.9
		いそかあえ				焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ	
		もやしたっぷりごまみそしる		ごま油・ごま	豚肉・豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	もやし・大根		
3	金	ごはん	米							663 25.6 1.9
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		にくじゃが	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	油	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが	しょうゆ・みりん	
		かまぼこのゆずふうみあえ	砂糖	油	かまぼこ		小松菜・にんじん	切干大根・ゆず(果汁)	酢・しょうゆ	663 25.6 1.9
		ごはん	米							
		はちみつパン	◇はちみつパン							
6	月	ぎゅうにゅう				牛乳				663 25.6 1.9
		おつきみとうにゅうシチュー	◇かぼちゃ入りじゃがいももち じゃがいも・米粉	油	鶏肉・豆乳・白いんげん豆		にんじん	玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう	
		コールスローサラダ		ノンエッグマヨネーズ・油			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	酢・塩・こしょう	
		おつきみゼリー	◇お月見ゼリー							621 30.6 2.2
		みなのたこ	スパゲッティ	オリーブ油 ◇バジルソース	たこ	寒天	ブロッコリー 赤パプリカ	玉ねぎ・にんにく 黄パプリカ	コンソメ・こしょう・ワイン	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
7	火	つくばどりのチキンカツ		油	◇つくば鶏のチキンカツ					621 26.5 2.1
		いばらきれんごんのマスタードサラダ	砂糖	油	ハム		小松菜・にんじん	れんごん・キャベツ	粒マスタード・しょうゆ・酢	
		ポークチャーハン	米	ごま油	豚肉・◇炒り卵・なると		にんじん	しいたけ・長ねぎ・枝豆	中華だし・塩・こしょう・しょうゆ	
8	水	ぎゅうにゅう				牛乳				625 23.3 2.0
		やきぎょうざ			◇ぎょうざ					
		ちゅうかあえ	砂糖	ごま・油・ごま油	まぐろ水煮	わかめ	にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・酢	
9	木	くろパン	◇黒パン							636 25.6 1.7
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ミートグラタン	マカロニ・砂糖	油	豚肉	チーズ	トマト	玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・こしょう・コンソメ	
		ジュリエンスープ		油	ベーコン		にんじん・パセリ	大根・キャベツ・セロリ	コンソメ・塩・こしょう	640 24.8 1.8
		ブルーベリーフルーツポンチ	◇巨峰ゼリー					ブルーベリー・ハインアッフル(缶)・黄桃(缶)		
		ごはん	米							
10	金	ぎゅうにゅう				牛乳				647 26.8 2.3
		さわらあまこうじたつたあげ		油	◇さわら甘藷立田揚げ					
		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	
		じゃがいもとたまねぎのみそしる	じゃがいも		油揚げ・みそ	わかめ	玉ねぎ・えのきたけ			678 26.8 1.6
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
14	火	とうふのちゅうかに	砂糖・でんぷん	油・ごま油	豆腐・豚肉		にんじん チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ・大根	酒・しょうゆ・オイスターソース	673 24.2 2.0
		はるさめサラダ	春雨	油	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	とうもろこし	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
		ごはん	米							
15	水	ぎゅうにゅう				牛乳				620 26.3 2.2
		かつおとじゃがいものケチャップあえ	じゃがいも・砂糖	油	◇かつお凝粉付き				ケチャップ・ソース	
		やさしいぱいとんじる		油	豚肉・豆腐・みそ		にんじん・小松菜	大根・ごぼう・白菜・長ねぎ		
16	木	コッペパン キャラメルクリーム	◇コッペパン・◇キャラメルクリーム							647 26.8 2.3
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		トマトオムレツ			◇トマトオムレツ					
		ペンネソテー	ペンネ	オリーブ油			パセリ	玉ねぎ・にんにく	塩・こしょう	673 24.2 2.0
		げんまいいりやさいスープ	もち玄米		鶏肉・フランクフルト		にんじん・小松菜	キャベツ・エリンギ	コンソメ・塩・こしょう	
		ソフトメン	◇ソフトめん							
17	金	ぎゅうにゅう				牛乳				620 26.3 2.2
		カレーなんばんじる	でんぷん		豚肉・なると・油揚げ		にんじん	玉ねぎ・しいたけ・長ねぎ・ごぼう	カレー粉・カレールウ・みりん・しょうゆ	
		しょうがあえ					小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが	しょうゆ	
		だいがくいも	さつまいも・砂糖	油				しょうゆ・みりん		627 27.2 1.7
		コッペパン りんごジャム	◇コッペパン・◇りんごジャム							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
20	月	ハンバーグハニーマスタードソース	はちみつ		◇ハンバーグ				ワイン・しょうゆ・粒マスタード	617 25.8 2.3
		あおのりポテト	じゃがいも			青のり			こしょう	
		たまごスープ			ベーコン・鶏卵		にんじん・小松菜	玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう	
21	火	わかめごもくごはん	米・砂糖	油	鶏肉・油揚げ・大豆	わかめ	にんじん	枝豆	しょうゆ・みりん・酒	602 24.0 1.8
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ししゃもフライ		油		◇ししゃもフライ				
		さつまいものガーリックサラダ	さつまいも	油			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	619 26.9 1.8
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
22	水	いろいろどりにくそぼろ	砂糖	油	豚肉・大豆・◇炒り卵			しょうが・枝豆	しょうゆ・酒・みりん	622 27.2 1.8
		おかかあえ			かつお節		小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ	
		みそけんちんじる	さといも・こんにゃく	ごま油	豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ		
23	木	ごはん	米							627 27.2 1.7
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		いわしのごまみそに			◇いわしのごまみそ煮					
		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	611 24.9 1.8
		ぶたにくとだいごんのにも	こんにゃく・砂糖・でんぷん	油	豚肉・厚揚げ		にんじん	大根・玉ねぎ・しょうが	酒・しょうゆ	
		ミルクパン	◇ミルクパン							
24	金	ぎゅうにゅう				牛乳				601 25.3 2.2
		チリビーンズ	じゃがいも	油	豚肉・大豆・フランクフルト ◇ミックスビーンズ		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・コンソメ・こしょう ソース・チリパウダー	
		かんていりヘルシーサラダ		油	まぐろ水煮	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
27	月	レーズンパン	◇レーズンパン							622 27.2 1.8
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		しろみぎかなフライ		油	◇白身魚フライ					
		チーズいりこまつなサラダ		油		チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	619 26.9 1.8
		ミネストローネ	じゃがいも・マカロニ	油	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	
		ごはん	米							
28	火	ぎゅうにゅう				牛乳				622 27.2 1.8
		ぶたにくのスタミナいため	砂糖・でんぷん	油	豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・にんにく	しょうゆ・オイスターソース・酒・みりん	
		あつあげのみそしる			生揚げ・みそ		にんじん	大根・えのきたけ・長ねぎ		
29	水	ごはん	米							611 24.9 1.8
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		チキンカレー	じゃがいも	油	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	カレールウ・ソース	
		カリカリだいずサラダ		油	大豆・まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	619 26.9 1.8
		パンフキンコッペ	◇コッペパン・砂糖	バター			牛乳	かぼちゃ		
		ぎゅうにゅう				牛乳				
30	木	にくだんごやさいのスープに	じゃがいも		◇肉だんご・鶏肉		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	611 27.4 1.8
		ヨーグルト					ヨーグルト			
		ごはん	米							
31	金	ぎゅうにゅう				牛乳				611 27.4 1.8
		あかうおのみそからあげ		油	◇赤魚味噌立田揚げ					
		きりぼしだいごんのいために	砂糖	油	さつま揚げ		にんじん	切干大根	しょうゆ・酒	
		きのこのすましじる			鶏肉・豆腐		にんじん・小松菜	しめじ・えのきたけ・しいたけ・長ねぎ	しょうゆ・酒・みりん	611 27.4 1.8

※ 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・卵ばきの食物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						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		
1	水	ごはん					米			855 30.4 2.3
		牛乳		牛乳						
		ハッシュドポーク	豚肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・米粉	油	デミグラスソース・オハヤシルウ・ケチャップ	
		ブロッコリーのサラダ	まぐろ油漬		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし		油	ソース・コンソメ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう	
2	木	ごはん					米			823 34.7 2.2
		牛乳		牛乳						
		あじのレモン醤油ソースがけ	◇あじ鰯粉付き			レモン(果汁)	砂糖	油	しょうゆ・酒	
		磯香あえ		焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ	
3	金	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		825 30.7 2.3
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		肉じゃが	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	
6	月	かまぼこのゆず風味あえ	かまぼこ		小松菜・にんじん	切干大根・ゆず(果汁)	砂糖	油	酢・しょうゆ	860 32.3 2.6
		はちみつパン					◇はちみつパン			
		牛乳		牛乳						
		お月見豆乳シチュー	鶏肉・豆乳・白いんげん豆		にんじん	玉ねぎ	◇かぼちゃ入りじゃがいももち じゃがいも・米粉	油	コンソメ・塩・こしょう	
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		ノンエックマヨネーズ・油	酢・塩・こしょう	
		お月見ゼリー					◇お月見ゼリー			
		* 地域の食材を使った特別献立 *								
		7	火	鍋のたこ彩り野菜の ゼノバースパゲッティ ミニロールパン	たこ	寒天	ブロッコリー 赤パプリカ	玉ねぎ・にんにく 黄パプリカ	スパゲッティ ◇ロールパン	
牛乳				牛乳						
つくば蘭のチキンカツ	◇つくば蘭のチキンカツ									
茨城れんごんのマスタードサラダ	ハム				小松菜・にんじん	れんごん・キャベツ	砂糖	油	粒マスタード・しょうゆ・酢	
8	水	ボークチャーハン	豚肉・◇炒り卵・なると		にんじん	しいたけ・長ねぎ・枝豆	米	ごま油	中華だし・塩・こしょう・しょうゆ	803 31.7 2.5
		牛乳		牛乳						
		焼きぎょうざ	◇ぎょうざ							
		中華あえ	まぐろ水煮	わかめ	にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま・油・ごま油	しょうゆ・酢	
9	木	黒パン					◇黒パン			825 29.1 2.5
		牛乳		牛乳						
		ミートグラタン	豚肉	チーズ	トマト	玉ねぎ・にんにく	マカロニ・砂糖	油	ケチャップ・こしょう・コンソメ	
		ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	大根・キャベツ・セロリ		油	コンソメ・塩・こしょう	
10	金	ブルーベリーフルーツポンチ				ブルーベリー・パインアップル(缶)・黄桃(缶)	◇巨峰ゼリー			819 31.1 2.0
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		さわら甘こうじ立田揚げ	◇さわら甘麹立田揚げ		にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
14	火	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	油揚げ・みそ	わかめ		玉ねぎ・えのきだけ	じゃがいも			823 30.0 2.1
		ごはん					米			
		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	
		春雨サラダ	鶏ささみ水煮	小松菜・にんじん	とうもろこし	春雨	油		酢・しょうゆ・塩・こしょう	870 32.5 1.9
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		かつおとじゃがいものケチャップあえ	◇かつお鰯粉付き				じゃがいも・砂糖	油	ケチャップ・ソース	
15	水	野菜いっぱい豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん・小松菜	大根・ごぼう・白菜・長ねぎ	油			870 32.5 1.9
		コッペパン キャラメルクリーム					◇コッペパン・◇キャラメルクリーム			
		牛乳		牛乳						
		トマトオムレツ	◇トマトオムレツ							
16	木	ペンネソテー			パセリ	玉ねぎ・にんにく	ペンネ	オリーブ油	塩・こしょう	854 34.0 3.1
		玄米入り野菜スープ	鶏肉・フランクフルト		にんじん・小松菜	キャベツ・エリンギ	もち玄米		コンソメ・塩・こしょう	
		ソフトメン					◇ソフトめん			
		牛乳		牛乳						
17	金	カレー南蛮汁	豚肉・なると・油揚げ		にんじん	玉ねぎ・しいたけ・長ねぎ・ごぼう	でんぷん		カレー粉・カレールウ・みりん・しょうゆ	860 29.5 2.4
		しょうがあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが			しょうゆ	
		大学いも					さつまいも・砂糖	油	しょうゆ・みりん	
		コッペパン りんごジャム					◇コッペパン・◇りんごジャム			
20	月	牛乳		牛乳						813 32.5 2.9
		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	
		青のりポテト		青のり			じゃがいも		こしょう	
		たまごスープ	ベーコン・鶏卵		にんじん・小松菜	玉ねぎ			コンソメ・塩・こしょう	
21	火	わかめ五目ごはん	鶏肉・油揚げ・大豆	わかめ	にんじん	枝豆	米・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒	814 30.5 2.4
		牛乳		牛乳						
		しゃもフライ	◇しゃもフライ		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが		油		
		さつまいものガーリックサラダ					さつまいも	油	しょうゆ・みりん	
22	水	ごはん					米			800 33.2 2.5
		牛乳		牛乳						
		いろいろ肉そぼろ	豚肉・大豆・◇炒り卵			しょうが・枝豆	砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん	
		おかかあえ			小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ	
23	木	みそけんちん汁	豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ	さといも・こんにゃく	ごま油		814 33.3 1.9
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		いわしのごまみそ煮	◇いわしのごまみそ煮							
24	金	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	823 32.3 3.0
		豚肉と大根の煮物	豚肉・厚揚げ		にんじん	大根・玉ねぎ・しょうが	こんにゃく・砂糖・でんぷん	油	酒・しょうゆ	
		ミルクパン					◇ミルクパン			
		牛乳		牛乳						
27	月	チリビーンズ	豚肉・大豆・フランクフルト ◇ミックスビーンズ		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・こしょう ソース・チリパウダー	809 32.1 2.9
		寒天入りヘルシーサラダ	まぐろ水煮	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
		レーズンパン					◇レーズンパン			
		牛乳		牛乳						
28	火	白身魚フライ	◇白身魚フライ					油		806 32.7 2.2
		チーズ入り小松菜サラダ		チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	
		ミネストローネ	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ	じゃがいも・マカロニ	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	
		ごはん					米			
29	水	牛乳		牛乳						792 29.9 2.1
		鶏肉		乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	じゃがいも	油	カレールウ・ソース	
		カリカリ大豆サラダ	大豆・まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	
		ごはん					米			
30	木	パンパキンコッペ			牛乳	かぼちゃ		◇コッペパン・砂糖	バター	794 32.8 2.4
		牛乳		牛乳						
		肉だんごと野菜のスープ煮	◇肉だんご・鶏肉		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	
		ヨーグルト			ヨーグルト					
31	金	ごはん					米			793 33.8 2.1
		牛乳		牛乳						
		赤魚のみそから揚げ	◇赤魚味噌立田揚げ					油		
		切り干し大根の炒め煮			にんじん	切干大根	砂糖	油	しょうゆ・酒	
		きのこのすまし汁	さつまいも		にんじん	しめじ・えのきだけ・しいたけ・長ねぎ			しょうゆ・酒・みりん	
		鶏肉・豆腐		にんじん・小松菜						
		* 地域の食材を使った特別献立 *								

※ 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・卵抜きのお肉アレルギー対応品を使用しています。