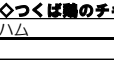


日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 小学校(中) エネルギー (k cal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
			(黄) おもにエネルギーのもとになる		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる			
			おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC		
			穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物		
1	水	ミルクパン	◇ミルクパン							617 25.8 2.3
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		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	
2	木	ごはん	米							640 24.8 1.8
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		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ysterソース	
		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	
3	金	はちみつパン	◇はちみつパン							663 25.6 1.9
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		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	
6	月	おつきみゼリー	◇お月見ゼリー							622 27.2 1.8
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ぶたにくのスタミナため あつあげのみそしる	砂糖・でんぷん	油	豚肉 生揚げ・みそ		にんじん・にら にんじん	玉ねぎ・キャベツ・だけのこ・にんにく 大根・えのきたけ・長ねぎ	しょうゆ・オysterソース・酒・みりん	
7	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	
8	水	くろパン	◇黒パン							625 23.3 2.0
		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	
9	木	ブルーベリーフルーツボンチ	◇巨峰ゼリー					ブルーベリー・バインアップル(缶)・黄桃(缶)		632 25.0 1.9
		ごはん	米							
		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	
10	金	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	673 24.2 2.0
		ソフトメン	◇ソフトめん							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		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	
14	火	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	619 27.5 2.2
		だいがくいも	さつまいも・砂糖	油					しょうゆ・みりん	
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
15	水	いろいろにくそぼろ	砂糖	油	豚肉・大豆・◇炒り卵			しょうが・枝豆	しょうゆ・酒・みりん	601 25.3 2.2
		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		
		レーズンパン	◇レーズンパン							
16	木	ぎゅうにゅう				牛乳				611 24.9 1.8
		しろみざかなフライ		油	◇白身魚フライ					
		チーズいりごまつなサラダ		油		チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	
		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	
17	金	ごはん	米							678 26.8 1.6
		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	
20	月	ごはん	米							621 26.5 2.1
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		あじのレモンしょうゆソースがけ	砂糖	油	◇かつお鰹粉付き			レモン(果汁)	しょうゆ・酒	
		いそかあえ				焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ	
21	火	もやしだつぷりごまみそしる		ごま油・ごま	豚肉・豆腐・油揚げ・みそ		にんじん・小松菜	大根・ごぼう・白菜・長ねぎ		635 28.7 1.9
		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				
		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	
22	水	あおのりポテト	じゃがいも			青のり			こしょう	620 26.3 2.2
		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	
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
23	木	さわらあまごうじたつたあげ		油	◇さわら甘藷立田揚げ					636 25.6 1.7
		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		
		* 地域の食材を使った特別献立 *								
24	金	みなとたこというどりやさいの ジェノパーゼスパゲッティ	スパゲッティ	オリーブ油 ◇パシルソース	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	621 30.6 2.2
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		つくばどりのチキンカツ		油	◇つくば鶏のチキンカツ		小松菜	れんこん・キャベツ	粒マスタード・しょうゆ・酢	
		いばらきれんこんのマスタードサラダ	砂糖	油	ハム					
27	月	ごはん	米							661 25.2 1.9
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ハッシュドボーク	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	
28	火	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 からしあえ			◇いわしのごまみそ煮		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・からし	
		ぶたにくとだいこんのもの	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	
29	水	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					
		パンネソテー	パンネ	オリーブ油			パセリ	玉ねぎ・にんにく	塩・こしょう	
30	木	げんまいりやさいスープ	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	611 27.4 1.8
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		あかうおのみそからあげ		油	◇赤魚味噌立田揚げ					
31	金	きりぼしだいこんのいために きのこのすましじる	砂糖	油	さつま揚げ 鶏肉・豆腐		にんじん・小松菜	切干大根 しめじ・えのきたけ・しいたけ・長ねぎ	しょうゆ・酒 しょうゆ・酒・みりん	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				
		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	
31	金	ヨーグルト				ヨーグルト				

※ 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。

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	ミルクパン					◇ミルクパン			823 32.3 3.0	
		牛乳		牛乳							
		チリピーンズ	豚肉・大豆・フランクフルト ◇ミックスピーンズ		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		
		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		
2	木	ごはん					米			823 30.0 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		
		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		
3	金	はちみつパン					◇はちみつパン			860 32.3 2.6	
		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 お月見ゼリー			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	◇お月見ゼリー	ノンエッグマヨネーズ・油	酢・塩・こしょう		
6	月	ごはん					米			806 32.7 2.2	
		牛乳		牛乳							
		豚肉のスタミナ炒め	豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・にんにく	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・オイスターソース・酒・みりん		
		厚揚げのみそ汁	生揚げ・みそ		にんじん	大根・えのきだけ・長ねぎ					
7	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							
		ししゃもフライ		◇ししゃもフライ				油			
		さつまいものガーリックサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが	さつまいも	油	しょうゆ・みりん		
8	水	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
		ジュレエッセンスープ ブルーベリーフルーツボンチ	ベーコン		にんじん・パセリ	大根・キャベツ・セロリ ブルーベリー・バインアップル(缶)・黄桃(缶)	◇巨峰ゼリー	油	コンソメ・塩・こしょう		
9	木	ごはん					米			825 30.7 2.3	
		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		
		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		
10	金	ソフトメン					◇ソフトめん			860 29.5 2.4	
		牛乳		牛乳							
		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		
		しょうがあえ 大学いも			小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが			しょうゆ しょうゆ・みりん		
14	火	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 みそけんちん汁	かつお節 豆腐・油揚げ・みそ		小松菜・にんじん にんじん	キャベツ 大根・長ねぎ			しょうゆ		
15	水	リースパン					◇リースパン			809 32.1 2.9	
		牛乳		牛乳							
		白身魚フライ	◇白身魚フライ					油			
		チーズ入り小松菜サラダ ミネストローネ		チーズ	小松菜・にんじん にんじん・トマト	キャベツ 玉ねぎ・セロリ		油	酢・塩・こしょう ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう		
16	木	ごはん					米			792 29.9 2.1	
		牛乳		牛乳							
		チキンカレー	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		
17	金	ごはん					米			870 32.5 1.9	
		牛乳		牛乳							
		かつおとじゃがいものケチャップあえ 野菜いっぱい豚汁	◇かつお鰹粉付き 豚肉・豆腐・みそ				じゃがいも・砂糖	油 油	ケチャップ・ソース		
					にんじん・小松菜	大根・ごぼう・白菜・長ねぎ					
20	月	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		
21	火	ごはん					米			823 34.7 2.2	
		牛乳		牛乳							
		あじのレモン醤油ソースかけ	◇あじ鰹粉付き			レモン(果汁)	砂糖	油	しょうゆ・酒		
		磯香あえ もやしたっぷりごまみそ汁		焼きのり	小松菜・にんじん にんじん	キャベツ もやし・大根			しょうゆ		
22	水	コッペパン りんごジャム					◇コッペパン・◇りんごジャム			813 32.5 2.9	
		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 じゃがいも		ワイン・しょうゆ・粒マスタード こしょう		
		青のりポテト たまごスープ		青のり					コンソメ・塩・こしょう		
23	木	ごはん					米			819 31.1 2.0	
		牛乳		牛乳							
		さわら甘こうじ立田揚げ	◇さわら甘麹立田揚げ					油			
		ごまあえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし 玉ねぎ・えのきだけ	砂糖 じゃがいも	ごま	しょうゆ		
＊ 地 域 の 食 材 を 使 っ た 特 別 献 立 ＊											
24	金	漬のたこと彩り野菜の ジェノベーゼスパゲッティ ミニロールパン		寒天	ブロッコリー 赤パプリカ	玉ねぎ・にんにく 真パプリカ	スパゲッティ ◇ロールパン	オリーブ油 ◇バジルソース	コンソメ・こしょう・ワイン	800 36.7 2.8	
		牛乳		牛乳							
		つくば鮎のチキンカツ 漬補れんごんのマスタードサラダ				小松菜・にんじん	れんごん・キャベツ	砂糖 油	油 油		粒マスタード・しょうゆ・酢
		ハム									
27	月	ごはん					米			855 30.4 2.3	
		牛乳		牛乳							
		ハッシュドボーク	豚肉		乳	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・◇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	まぐろ油漬		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう		
28	火	ごはん					米			814 33.3 1.9	
		牛乳		牛乳							
		いわしのごまみそ煮	◇いわしのごまみそ煮								
		からしあえ 豚肉と大根の煮物			小松菜・にんじん にんじん	キャベツ・もやし 大根・玉ねぎ・しょうが			しょうゆ・からし 酒・しょうゆ		
29	水	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			854 34.0 3.1	
		牛乳		牛乳							
		トマトオムレツ	◇トマトオムレツ								
		ペンネソテー 玄米入り野菜スープ			パセリ	玉ねぎ・にんにく キャベツ・エリンギ	ペンネ もち玄米	オリーブ油	塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう		
30	木	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 きのこのすまし汁	さつま揚げ 鶏肉・豆腐		にんじん にんじん・小松菜	切干大根 しめじ・えのきだけ・しいたけ・長ねぎ	砂糖	油	しょうゆ・酒 しょうゆ・酒・みりん		
31	金	パンフキンコッペ		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							

※ 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。