

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		
		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		
2	木	ごはん	米							635 28.7 1.9	
		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	◇あじ凝粉付き			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		
		もやしたっぷりごみそしる		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							632 25.0 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		
6	月	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	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	じゃがいも・米粉	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								
＊ 地 域 の 食 材 を 使 っ た 特 別 献 立 ＊											
7	火	みなとのたこ	スパゲッティ	オリーブ油	たこ	寒天	ブロッコリー	玉ねぎ・にんにく	コンソメ・こしょう・ワイン	621 30.6 2.2	
		ぎゅうにゅう		◇バジルソース			赤パプリカ	黄パプリカ			
		つくばどりのチキンカツ		油	◇つくば鶏のチキンカツ						
		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	れんこん・キャベツ	粒マスタード・しょうゆ・酢		
8	水	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	621 26.5 2.1	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		やきぎょうざ	砂糖	ごま・油・ごま油	◇ぎょうざ	わかめ	にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・酢		
		ちゅうかあえ			まぐろ水煮						
9	木	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		
		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)			
10	金	ごはん	米							636 25.6 1.7	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		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				
14	火	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	しょうが・玉ねぎ・大根	酒・しょうゆ・オイスターソース		
		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		
15	水	ごはん	米							678 26.8 1.6	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		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		
		やさしいっぱいとんじる		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						
		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		
		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		
17	金	ソフトメン	◇ソフトめん							673 24.2 2.0	
		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		
		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		
20	月	コッペパン りんごジャム	◇コッペパン・◇りんごジャム							620 26.3 2.2	
		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		
		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		
22	水	ごはん	米							619 27.5 2.2	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		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		
		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			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		しょうゆ・からし
		からしあえ						小松菜・にんじん	キャベツ		
		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		
24	金	ミルクパン	◇ミルクパン							617 25.8 2.3	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		チリピーズ	じゃがいも	油	豚肉・大豆・フランクフルト		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		
		かんていひるヘルシーサラダ		油	◇ミックスピーズ	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ	ソース・チリパウダー	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
27	月	レーズパン	◇レーズパン							601 25.3 2.2	
		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		
		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		
28	火	ごはん	米							622 27.2 1.8	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		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		
30	木	パンフキンコッペ	◇コッペパン・砂糖	バター			かぼちゃ			619 26.9 1.8	
		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	玉ねぎ・キャベツ	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							611 27.4 1.8	
		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						
		きりぼしだいこんのいために	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		

※ 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 牛乳		牛乳				米			855 30.4 2.3
		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 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	
2	木	ごはん 牛乳		牛乳				米			823 34.7 2.2
		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 しょうゆ	
		磯香あえ		焼きのり	小松菜・にんじん にんじん	キャベツ			ごま油・ごま		
3	金	ごはん 牛乳		牛乳				米			825 30.7 2.3
		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	
6	月	はちみつパン 牛乳		牛乳				◇はちみつパン			860 32.3 2.6
		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	ノンエックマヨネーズ・油	酢・塩・こしょう	
＊ 地 域 の 食 材 を 使 っ た 特 別 献 立 ＊											
7	火	潮のたこ彩り野菜の ゼノバースパゲッティ ミニロールパン 牛乳		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	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
		つくば鮎のチキンカツ	◇つくば鮎のチキンカツ							油	
		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 牛乳	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
		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 牛乳		牛乳				◇黒パン			825 29.1 2.5
		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	
		ジュリエンヌスープ ブルーベリーフルーツポンチ	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	ごはん 牛乳		牛乳				米			819 31.1 2.0
		さわら甘こうじ立田揚げ	◇さわら甘麹立田揚げ						油		
		こまあえ			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし		砂糖	ごま	しょうゆ	
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・えのきたけ		じゃがいも			
		ごはん 牛乳		牛乳				米			
		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	823 30.0 2.1
15	水	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	
		ごはん 牛乳		牛乳				米			
		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	◇かつお鰯粉付き 豚肉・豆腐・みそ		にんじん・小松菜	大根・ごぼう・白菜・長ねぎ		じゃがいも・砂糖	油 油	ケチャップ・ソース	870 32.5 1.9
16	木	コッペパン キャラメルクリーム 牛乳		牛乳				◇コッペパン・◇キャラメルクリーム			854 34.0 3.1
		トマトオムレツ ペンネソテー 玄米入り野菜スープ	◇トマトオムレツ		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		
		ソフトメン 牛乳		牛乳				◇ソフトめん			
17	金	カレー南蛮汁 しょうががあえ 大学いも	豚肉・なると・油揚げ		にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・しいたけ・長ねぎ・ごぼう キャベツ・しょうが		でんぷん		カレー粉・カレールウ・みりん・しょうゆ しょうゆ しょうゆ・みりん	860 29.5 2.4
		コッペパン りんごジャム 牛乳		牛乳				◇コッペパン・◇りんごジャム			
		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 コンソメ・塩・こしょう	813 32.5 2.9
21	火	蕎麦のりボテト たまごスープ	ベーコン・鶏卵	蕎麦のり	にんじん・小松菜	玉ねぎ					
		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	
		牛乳		牛乳							
22	水	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		さつまいも	油	しょうゆ・みりん	814 30.5 2.4
		ごはん 牛乳		牛乳				米			
		いろいろ肉そぼろ おかかあえ みそけんちん汁	豚肉・大豆・◇炒り卵 かつお節 豆腐・油揚げ・みそ		小松菜・にんじん にんじん	しょうが・枝豆 キャベツ 大根・長ねぎ		砂糖 砂糖	油 ごま油	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ	800 33.2 2.5
23	木	ごはん 牛乳		牛乳				米			814 33.3 1.9
		いわしのごまみそ煮	◇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	
24	金	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 牛乳		牛乳				◇ミルクパン			
		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	823 32.3 3.0
27	月	寒天入りヘルシーサラダ レーズンパン 牛乳	まぐろ水煮	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ		◇レーズンパン			809 32.1 2.9
		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 油	酢・塩・こしょう ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう		
28	火	ごはん 牛乳		牛乳				米			806 32.7 2.2
		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・えのきたけ・長ねぎ					
29	水	ごはん 牛乳		牛乳				米			792 29.9 2.1
		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	
30	木	パンパキンコッペ 牛乳		牛乳	かぼちゃ			◇コッペパン・砂糖	バター		794 32.8 2.4
		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 牛乳		牛乳				米			793 33.8 2.1
		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	さつまいも 鶏肉・豆腐		にんじん にんじん・小松菜	切干大根 しめじ・えのきたけ・しいたけ・長ねぎ		砂糖	油	しょうゆ・酒 しょうゆ・酒・みりん	

※ 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・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。