

献立	食材			調味料	献立	食材			調味料
	鶏やエネルギーのモト	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える			鶏やエネルギーのモト	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える	
9(火)	ごはん	鶏肉	玉葱	ケチャップ	19(金)	ごはん	豚肉 豆腐	筍 生姜 人参	酒 中華スープ
ポークカレー	じゃが芋 小麦粉 油	豚肉	枝豆 生姜 にんにく 人参	スープストック ソース カレールー	豆腐の中華煮	砂糖 油 ごま油 澱粉	豚肉 豆腐	筍 生姜 人参 にんにく 玉葱 小松菜	酒 中華スープ 醤油
大根とフロッコリーのサラダ		鶏肉	大根 コーン フロッコリー	イタリアンドレッシング	鶏唐揚げのごまだれ	澱粉 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま ごま油	鶏肉		酒 醤油 みりん
パン缶			パン		切干大根のナムル			切干大根 人参 ほうれん草	めんつゆ
10(水)	ごはん		白菜 人参	昆布だし	22(月)	パン			
白菜と油揚げの味噌汁		油揚げ わかめ 味噌	白菜 人参 長葱	昆布だし 鰹削りだし	ポークビーンズ	じゃが芋 小麦粉 油	大豆 豚肉	人参 玉葱 パセリ	ケチャップ ワイン デミグラスソース トマトミックスソース スープストック ソース
ほっけフライ	パン粉 小麦粉 油	ほっけ		ソース	コーンフライ	パン粉 砂糖 小麦粉 油	牛乳 全粉乳 コーン		
五目きんぴらごぼう	砂糖 油 ごま油 ごま	ひじき	ごぼう ピーマン 人参 こんにゃく	醤油 酒 みりん	大根と海藻のサラダ	油 砂糖	ハム 煮わかめ ふのり とさかのり 昆布	大根 胡瓜 人参	酢 醤油
11(木)	ラーメン	豚肉 つと	玉葱 白菜 ピーマン 生姜 筍 長葱 にんにく 干椎茸 人参	塩ラーメンスープ 鶏ガラ	23(火)	ごはん			
五目あんかけ塩ラーメン	澱粉				さつまい	さつまい	鶏肉	こんにゃく 人参 玉葱 長葱 生姜	酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし
肉しゅうまい(2ヶ)	小麦粉 澱粉 ごま油 豚脂 砂糖	豚肉	玉葱 生姜	醤油 ポークエキス 魚介エキス(いわし)	豚肉のピリ辛焼き	砂糖	豚肉	にんにく	醤油 酒 みりん 豆板醤 コチュジャン
ミニトマト(2ヶ)			ミニトマト		小松菜のごま和え	砂糖 ごま		小松菜 もやし	醤油
12(金)	ごはん	じゃが芋	厚揚げ	こんにゃく 人参	24(水)	ごはん			
厚揚げとじゃが芋の煮物	砂糖 油 (豚脂 澱粉)	豚肉 味噌 (豆腐 鶏肉)	玉葱 いんげん (玉葱) 生姜	酒 みりん 醤油	チンゲン菜のスープ	じゃが芋	ベーコン	チンゲン菜 人参 長葱	鶏ガラスープ 塩ラーメンスープ
豆腐バーグ	砂糖			醤油 酒	キャベツメンチカツ	豚脂 砂糖 澱粉 油 米粉	鶏肉 豚肉	キャベツ 玉葱	醤油 ソース
ジンジャーソースかけ	砂糖				チンジャオロース	砂糖 油 澱粉	豚肉	玉葱 筍 生姜 にんにく ピーマン	酒 醤油 コチュジャン 豆板醤
きゅうりの梅おかか 和え(梅だれ)	砂糖 ごま (水あめ)	竹輪 かつお節	胡瓜 もやし (梅 しそ)	めんつゆ 醤油 (酢 りんご酢)					
15(月)	パン				25(木)	ラーメン	豚肉 つと	玉葱 白菜 人参	鶏ガラ
スライスパン					野菜味噌ラーメン	じゃが芋 味噌	豚肉 つと 茎わかめ 味噌	もやし 長葱 生姜 にんにく	味噌ラーメンスープ
コーンポタージュ	バター 油	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	コーン 玉葱 パセリ	ホワイトルウ コンソメ コーンポタージュルウ	鶏肉の照り焼き	砂糖	鶏肉		酒 みりん 醤油
焼きポークアランク		ポークウインナー			おかか和え		かつお節	キャベツ 小松菜	めんつゆ 醤油
ポテトツナサラダ マヨネーズ(卵なし)	じゃが芋 マヨネーズ	まぐろ油漬け	人参 玉葱 胡瓜	醤油	小魚	砂糖 澱粉	いわし		
16(火)	ごはん		豆腐 焼豚	中華スープストック	26(金)	ごはん			
中華スープ		わかめ	大根 白菜 人参 長葱	醤油 塩ラーメンスープ 鶏ガラスープ	わかめご飯		油揚げ	大根 長葱 人参	昆布だし 鰹削りだし
焼きぎょうざ(2ヶ)	豚脂 ごま油 澱粉 水あめ 小麦粉 油	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ なら 生姜	醤油 みりん がらエキス	大根の味噌汁		味噌		
ホイコーロー	油 砂糖 澱粉	豚肉 味噌	キャベツ ピーマン 長葱 生姜 干椎茸	回鍋肉のたれ 酒	さばの塩焼き	砂糖	さば		酒 みりん
17(水)	ごはん				30(火)	ごはん			
白玉汁	白玉	鶏肉 高野豆腐 つと	大根 人参 長葱 ごぼう	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし	ピリ辛丼の具	油 澱粉 ごま油	豚肉 厚揚げ つと	キャベツ にんにく 玉葱 筍 人参	醤油 みりん 酒 豆板醤 広東醤油 ラーメンスープ コチュジャン
いわしの梅煮	砂糖 水あめ 澱粉	いわし 削り節	梅肉	醤油 梅酢 昆布だし	さつま芋コロケ	さつま芋 砂糖 小麦粉 卵 マーガリン パン粉 油	乾燥卵白(0.4%)		
じゃが芋の味噌とほろ	じゃが芋 砂糖 油	豚肉 味噌	玉葱 いんげん	みりん 醤油 酒 テンメンジャン	きゅうりとくらげの ごま酢和え(中華くら げ)	砂糖 ごま油 ごま	(くらげ)	胡瓜 人参	醤油 酢 (唐辛子)
18(木)	うどん	鶏肉 竹輪 高野豆腐 油揚げ	干椎茸 人参 長葱 小松菜	酒 みりん 醤油 昆布だし 鰹削りだし	※ 牛乳は、毎日付きます。 ※ ( ) が付いている食材は、加工品に含まれている食材です。 ※ はしは、家庭より持参しましょう。				
ミニ肉まん(2ヶ)	小麦粉 砂糖 豚脂 澱粉 油	豚肉 麦味噌	玉葱 生姜 キャベツ	醤油 チキンブイヨン	給食1食あたりの エネルギーとたんぱく質を 表示しています。				
もやしとわかめの 和え物	砂糖	わかめ ハム サラダ寒天	もやし	めんつゆ 酢	～中学校給食の摂取基準～ エネルギー 830kcal たんぱく質 学校給食による摂取エネルギー 全体の13~20% (範囲27.0~41.5g)				

◎食物アレルギー食品の確認には「詳しい献立表(アレルギー表)」をご覧ください。  
◎物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合があります。ご了承ください。

よく噛んで  
食べよう

～中学校給食の摂取基準～

エネルギー 830kcal  
たんぱく質 学校給食による摂取エネルギー  
全体の13~20% (範囲27.0~41.5g)