

献立		食 材			調 味 料	献立		食 材			調 味 料	
		鶏やエネルギー のもと	からだ(肉・骨・血) をつくる	からだの働き を整える				鶏やエネルギー のもと	からだ(肉・骨・血) をつくる	からだの働き を整える		
 8(火)	ご 飯	ご飯				 18(金)	ご 飯	ご飯				
	ポークカレー	じゃが芋 小麦粉 油	豚肉	玉葱 枝豆 生姜 にんにく 人参	ケチャップ スープストック ソース カレールウ イタリアンドレッシング		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	
 9(水)	大根と ブロッコリーのサラダ パイン缶		鶏肉	大根 コーン ブロッコリー パイン		 21(月)	じゃが芋の味噌とほろ	砂糖 水飴 澱粉	いわし	豚肉 味噌	玉葱 さやいんげん	酒 醤油 みりん テンメンジャン
	ご 飯	ご飯					コッペパン	パン	(豚脂 砂糖 澱粉) 小麦粉 じゃが芋 油	(鶏肉 豚肉) 大豆	(生姜) パセリ	鶏ガラスープ スープストック ワイン デミグラスソース ケチャップ ウスターソース
 10(木)	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	 22(火)	キャベツ メンチカツ	豚脂 砂糖 澱粉 油 米粉	鶏肉 豚肉 大豆たん白	キャベツ 玉葱	醤油 ソース	
	ほっけフライ	パン粉 小麦粉 油	ほっけ		ソース		大根と海藻のサラダ	油 砂糖	ハム わかめ ふのり 昆布	大根 胡瓜 人参	酢 醤油	
 11(金)	五目きんぴらごぼう	ごま油 ごま	ひじき	ごぼう ピーマン こんにゃく 人参	醤油 酒 みりん	 23(水)	ご 飯	ご飯				
	ご 飯	ラーメン	豚肉 味噌	玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 コーン 生姜 にんにく	鶏ガラ 味噌ラーメンスープ		麻婆豆腐	砂糖 油 澱粉 ごま油	豆腐 豚肉 味噌	干椎茸 人参 長葱 筍 枝豆 にんにく 生姜	酒 醤油 豆板醤 テンメンジャン 中華スープストック	
 12(土)	野菜味噌ラーメン					 24(木)	ご 飯	ご飯				
	焼きおにぎり	米 油 澱粉 砂糖			鰹エキス 醤油 みりん 昆布エキス		コーンしゅうまい	水飴 豚脂 パン粉 澱粉 小麦粉 砂糖	魚肉すり身	コーン 玉葱	みりん	
 13(日)	おかか和え		かつお節	キャベツ 小松菜	めんつゆ 醤油	 25(金)	切干大根のナムル	ごま油 ごま		人参 切干大根 ほうれん草	めんつゆ	
	ご 飯	ご飯					ご 飯	じゃが芋	油揚げ わかめ 味噌	人参 長葱	昆布だし 鰹削りだし	
 14(月)	中華スープ		豆腐 焼豚 わかめ	大根 白菜 人参 長葱	中華スープストック 醤油 鶏ガラスープ 塩ラーメンスープ	 26(土)	ご 飯	砂糖	豚肉	にんにく	醤油 酒 みりん 豆板醤 コチュジャン	
	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 にら 生姜	醤油 みりん がらエキス		ご 飯	砂糖	豆腐 鶏肉	干椎茸 長葱 人参	酒 鰹削りだし 昆布だし 醤油	
 15(火)	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	 27(日)	小松菜のごま和え	砂糖 竹輪	小松菜 もやし	醤油		
	ご 飯	ご飯					ご 飯	ご飯				
 16(水)	スライスパン	パン				 28(月)	ご 飯	ご飯				
	コーンポタージュ	バター 油	牛乳 脱脂粉乳 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		五目あんかけ 塩ラーメン	砂糖 小麦粉 パン粉 油 澱粉	チーズ ゼラチン	玉葱 トマト にんにく	コンソメ	
 17(木)	チキンロイヤルカツ	砂糖 小麦粉 パン粉 油 澱粉	鶏肉 大豆粉	玉葱 にんにく リンゴ	ソース 豆板醤 醤油 白ワイン 醤油	 29(火)	ご 飯	砂糖 水飴 小麦粉 澱粉 植物油脂	チーズ 昆布	玉葱 トマト にんにく	コンソメ	
	ポテトサラダ ・マヨネーズ(卵なし)	じゃが芋 マヨネーズ		人参 胡瓜 玉葱 コーン			きゅうりのピリ辛昆布 和え	砂糖	昆布	胡瓜 人参	豆板醤 醤油 酢	
 18(金)	ご 飯	ご飯				 30(水)	ご 飯	ご飯				
	じゃが芋の 味噌汁	じゃが芋	油揚げ 味噌	玉葱 しめじ 長葱	昆布だし 鰹削りだし		わかめご 飯	焼ふ	豆腐 鶏肉	干椎茸 長葱 人参	酒 鰹削りだし 昆布だし 醤油	
 19(土)	豆腐バーグの ジンジャーソース	(豚脂) 砂糖 澱粉	(豆腐 鶏肉)	(玉葱) 生姜	(みりん) 醤油 酒	 31(木)	ご 飯	砂糖 油	さば			
	鶏肉と大根の べっこう煮	砂糖 油	鶏肉 大豆	大根 人参 こんにゃく さやいんげん	酒 醤油 ワイン みりん		ご 飯	砂糖 油	おから さつま揚げ ひじき	人参 長葱 ごぼう	酒 みりん 醤油	
 20(日)	ご 飯	ご飯				 1(金)	ご 飯	ご飯				
	チンゲン菜スープ	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		ご 飯	油 澱粉 ごま油	豚肉 厚揚げ つと	キャベツ 玉葱 筍 にんにく 人参	醤油 みりん 酒 広東醤油ラーメンスープ コチュジャン 豆板醤	
 21(月)	かぼちゃコロッケ	パン粉 砂糖 じゃが芋 油 澱粉 小麦粉		かぼちゃ 玉葱		 2(土)	ご 飯	小麦粉 澱粉 油	竹輪 青のり			
	チンジャオロース	砂糖 油 澱粉	豚肉	玉葱 筍 ピーマン 生姜 にんにく	酒 醤油 豆板醤 コチュジャン		ご 飯					
 22(火)	ご 飯	うどん 砂糖	鶏肉 高野豆腐 油揚げ 竹輪	干椎茸 人参 小松菜 長葱	酒 醤油 みりん 鰹削りだし 昆布だし	 3(日)	ご 飯					
	ご 飯	さつま芋 砂糖	牛乳 生クリーム		みりん		ご 飯					
 23(水)	ご 飯					 4(月)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 24(木)	ご 飯					 5(金)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 25(金)	ご 飯					 6(土)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 26(土)	ご 飯					 7(日)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 27(日)	ご 飯					 8(月)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 28(月)	ご 飯					 9(火)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 29(火)	ご 飯					 10(水)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 30(水)	ご 飯					 11(木)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 31(木)	ご 飯					 12(金)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 1(金)	ご 飯					 13(土)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 2(土)	ご 飯					 14(日)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 3(日)	ご 飯					 15(月)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 4(月)	ご 飯					 16(火)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 5(金)	ご 飯					 17(水)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 6(土)	ご 飯					 18(木)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 7(日)	ご 飯					 19(金)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 8(月)	ご 飯					 20(土)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 9(火)	ご 飯					 21(日)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 10(水)	ご 飯					 22(月)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 11(木)	ご 飯					 23(火)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 12(金)	ご 飯					 24(水)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 13(土)	ご 飯					 25(木)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 14(日)	ご 飯					 26(金)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 15(月)	ご 飯					 27(土)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 16(火)	ご 飯					 28(日)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 17(水)	ご 飯					 29(月)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 18(木)	ご 飯					 30(火)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 19(金)	ご 飯					 31(水)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 20(土)	ご 飯					 1(木)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 21(日)	ご 飯					 2(金)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 22(月)	ご 飯					 3(土)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 23(火)	ご 飯					 4(日)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 24(水)	ご 飯					 5(月)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 25(木)	ご 飯					 6(火)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 26(金)	ご 飯					 7(水)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 27(土)	ご 飯					 8(木)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 28(日)	ご 飯					 9(金)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 29(月)	ご 飯					 10(土)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 30(火)	ご 飯					 11(日)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					
 31(水)	ご 飯					 12(月)	ご 飯					
	ご 飯						ご 飯					

※ 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ので、ご了承ください。

※ 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。

◎ 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。

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)