

献立		食 材			献立	食 材				
		穀やエネルギー のもと	からだ(肉・骨・血) をつくる	からだの調子 を整える		調 味 料	穀やエネルギー のもと	からだ(肉・骨・血) をつくる	からだの調子 を整える	調 味 料
2(月)  エネルギー 809Kcal 蛋白質 35.7g	背割りコッペパン 大豆とミートボールの トマトシチュー (ミートボール) ポークウインナー ハムと海藻のマリネ	パン (豚脂 砂糖) 油 じゃが芋 小麦粉	(鶏肉 豚肉) 大豆	(生姜) 玉葱 人参 にんにく トマト パセリ	17(火)  エネルギー 802Kcal 蛋白質 35.5g	ご飯 野菜の味噌汁 鶏肉の味噌マヨ焼き ・マヨネーズ卵なし 大豆の五目煮	ご飯 厚揚げ 味噌 砂糖 マヨネーズ 砂糖 油	豆腐 豚肉 味噌 鶏肉 味噌 大豆 ひじき さつま揚げ	キャベツ 大根 玉葱 人参 長葱 にんにく 人参 ごぼう	鰹削りだし 昆布だし 醤油 みりん 酒 みりん 醤油 酒
3(火)  エネルギー 807Kcal 蛋白質 29.5g	ご飯 厚揚げの味噌汁 れんこんハンバーグの 照り焼きソースかけ アスパラサラダ	ご飯 厚揚げ 味噌 豚脂 パン粉 砂糖 濃粉	鶏肉 豚肉 鶏肉	大根 長葱 人参 しめじ 玉葱 れんこん アスパラガス キャベツ コーン	18(水)  エネルギー 889Kcal 蛋白質 26.8g	ご飯 春雨入り麻婆豆腐 春巻き(米粉入り) ナムル	ご飯 春雨 砂糖 油 濃粉 ごま油 豚脂 小麦粉 春雨 濃粉 油 砂糖 米粉 粉あめ ごま油	豆腐 豚肉 味噌 豚肉 生菜 ほうれん草 もやし 切干大根	長葱 生姜 にんにく 人参 人参 玉葱 キャベツ 椎茸 生姜	酒 醤油 豆板醤 広東醤油ラーメンスープ 醤油 ポークブイヨン
4(水)  エネルギー 810Kcal 蛋白質 23.3g	ご飯 春雨スープ 小籠包(2ケ) じゃが芋のピリ辛とぼろ	ご飯 春雨 豚脂 春雨 濃粉 小麦粉 砂糖 ごま油 じゃが芋 油 砂糖 ごま油	焼きたて わかめ 豚肉 鶏肉	白菜 小松菜 人参 えのき キャベツ 玉葱 筍 椎茸 生姜 玉葱 ピーマン 生姜 にんにく	19(木)  エネルギー 915Kcal 蛋白質 37.4g	わかめうどん いもちピザ ごぼうチキンサラダ・ マヨネーズ卵なし	うどん じゃが芋 濃粉 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 つと 油揚げ わかめ チーズ 鶏肉	干し椎茸 小松菜 人参 長葱 ごぼう 人参 胡瓜	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし トマトミックスソース 醤油
5(木)  エネルギー 841Kcal 蛋白質 36.1g	五目うどん きな粉団子 (7〜8ケ) ミニトマト(2ケ)	うどん 砂糖 白玉もち 砂糖	鶏肉 油揚げ 竹輪 高野豆腐 きな粉	干し椎茸 小松菜 人参 長葱 ミニトマト	20(金)  エネルギー 823Kcal 蛋白質 39.1g	けんちん汁 ほっけの照り焼き 肉じゃが	ご飯 焼きたて豆腐 鶏肉 油揚げ 砂糖 ほっけ じゃが芋 砂糖 油	豆腐 鶏肉 油揚げ ほっけ 豚肉 こんにやく 人参 玉葱 いんげん	醤油 酒 鰹削りだし みりん 昆布だし 酒 醤油 みりん 酒 みりん 醤油	
6(金)  エネルギー 861Kcal 蛋白質 33.5g	ご飯 ピリ辛丼の具 真鱈のスパイス揚げ 春雨サラダ	ご飯 油 濃粉 ごま油 濃粉 砂糖 油 春雨 油 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 厚揚げ つと たら 大豆粉 ハム	キャベツ 人参 玉葱 筍 にんにく 人参 もやし 胡瓜 人参	23(月)  エネルギー 889Kcal 蛋白質 39.4g	コッペパン コーンポタージュ チキンカツ マカロニツナサラダ・ マヨネーズ卵なし	パン バター 油 パン粉 油 小麦粉 マカロニ マヨネーズ	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム 鶏肉 まぐろ油漬 玉葱 胡瓜 人参 キャベツ	コーン 玉葱 パセリ ホワイトルウ コーンポタージュルウ コンソメ ソース 醤油	
9(月)  エネルギー 878Kcal 蛋白質 33.4g	黒糖パン 白菜とベーコンの クリーム煮 照り焼き肉団子(2ケ) ポテトチキンサラダ・ マヨネーズ卵なし	パン バター 豚脂 砂糖 油 じゃが芋 マヨネーズ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 油 鶏肉	白菜 玉葱 人参 エリンギ 玉葱 にんにく 生姜 人参 玉葱 胡瓜	24(火)  エネルギー 809Kcal 蛋白質 35.8g	ご飯 キャベツと油揚げの 味噌汁 さばの塩焼き 豚肉と白滝のしぐれ煮	ご飯 油揚げ 味噌 さば 砂糖 油	油揚げ 味噌 鶏肉 白滝 玉葱 生姜 いんげん	キャベツ 人参 玉葱 しめじ 長葱 みりん 醤油	
10(火)  エネルギー 801Kcal 蛋白質 32.5g	ご飯 ぎょうざスープ (ぎょうざ) ほっけの生姜焼き チャプチェ (白菜キムチ)	ご飯 (豚脂 小麦粉 米粉) ごま油 砂糖 油 マロニー 砂糖 ごま油 (ごま)	(鶏肉 鶏肉 大豆粉) 砂糖 油 砂糖 小麦粉 ごま油	(キャベツ 生姜) 白菜 チンゲン菜 人参 長葱 生姜 生薬 にんにく 人参 小松菜 干し椎茸 筍 (白菜 玉葱 大根 にら りんご)	25(水)  エネルギー 872Kcal 蛋白質 26.9g	ご飯 チキンカレー ほうれん草と 大根のサラダ パイン缶	じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 油	鶏肉 人参 玉葱 にんにく 生姜 ほうれん草 大根(恵庭) 玉葱 コーン パイン	ケチャップ スープストック ソース カレールウ 酢 醤油	
11(水)  エネルギー 909Kcal 蛋白質 23.9g	ご飯 ハヤシライス 大根サラダ みかんのゼリー和え (みかんゼリー) 【アロックゼリー】	ご飯 じゃが芋 油 小麦粉 (砂糖)	豚肉 (砂糖)	人参 玉葱 しめじ 生姜 にんにく 大根 胡瓜 コーン 甘夏柑 みかん (みかん果汁) 【りんご果汁】	26(木)  エネルギー 800Kcal 蛋白質 31.1g	わかめラーメン 焼きぎょうざ(2ケ) 小松菜の中華和え	ラーメン 豚肉 わかめ つと 豚脂 ごま油 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 鶏肉 鶏肉 大豆粉 焼きたて 小松菜 もやし 人参	白菜 人参 玉葱 長葱 にんにく 生姜 キャベツ にら 生姜 小松菜 もやし 人参	鶏ガラ 醤油ラーメンスープ 醤油 みりん がらエキス 醤油 酢
12(木)  エネルギー 828Kcal 蛋白質 29.8g	野菜味噌ラーメン 豚肉コロッケ きゅうりの梅おかつ和え (梅だれ)	ラーメン じゃが芋 油 砂糖 パン粉 豚脂 小麦粉 水あめ 濃粉 砂糖 ごま	豚肉 つと 鶏肉 かつお節	生姜 にんにく 人参 玉葱 白菜 長葱 玉葱 胡瓜 もやし (梅 しそ)	27(金)  エネルギー 800Kcal 蛋白質 32.6g	豚汁 豆腐バーグの 甘酢ソースかけ 切干大根の炒め煮	ご飯 じゃが芋 豚肉 豆腐 味噌 豚脂 濃粉 砂糖 砂糖 油	鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐 さつま揚げ 高野豆腐 ひじき	大根(恵庭) 人参 長葱 玉葱 こんにやく 玉葱 切干大根 人参 干し椎茸	酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし 酢 醤油 酒 みりん 醤油 酒 みりん
16(月)  エネルギー 801Kcal 蛋白質 30.6g	ナン ドライカレー キャベツとコーンの サラダ フルーツ白玉	ナン じゃが芋 砂糖 小麦粉 油 キャベツとコーンの サラダ 白玉もち	豚肉 大豆ミート まぐろ油漬 白玉もち	玉葱 人参 ピーマン 生姜 にんにく キャベツ コーン ブロッコリー みかん パイン 黄桃	30(月)  エネルギー 830Kcal 蛋白質 31.1g	ソフトフランスパン ポークブラウンシチュー キャベツメンチカツ 黄桃缶 大豆チョコクリーム	パン じゃが芋 小麦粉 油 豚脂 砂糖 油 米粉 砂糖 油 ぶどう糖	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 脱脂粉乳	生姜 にんにく 人参 玉葱 しめじ いんげん キャベツ 玉葱 黄桃	ワイン トマトビュレ デミグラスソース ビーフシチュールウ 醤油 ココアパウダー

※ 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保には「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)