



| 献立    |                         | 食 材                           |                             |                                                  | 献立                                                                |                      | 食 材                      |                                |                                      |                                           |
|-------|-------------------------|-------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------|
|       |                         | 鶏やエネルギー<br>のもと                | からだ(肉・骨・血)<br>をつくる          | からだの調子<br>を整える                                   |                                                                   |                      | 鶏やエネルギー<br>のもと           | からだ(肉・骨・血)<br>をつくる             | からだの調子<br>を整える                       |                                           |
| 1(火)  | ご飯                      | ご飯                            |                             |                                                  | 15(火)                                                             | ご飯                   | ご飯                       |                                |                                      |                                           |
|       | 大根の味噌汁                  |                               | 油揚げ 味噌<br>わかめ               | 大根【恵庭】<br>人参 長葱                                  |                                                                   | 豆腐 油揚げ<br>味噌         |                          | 豆腐 油揚げ<br>味噌                   | 人参<br>長葱<br>しめじ                      |                                           |
|       | さばの照り焼き                 | 砂糖<br>澱粉                      | さば                          | 生姜<br>酒 みりん<br>醤油                                |                                                                   | まぐろメンチカツ<br>(ソースがけ)  | パン粉 油<br>砂糖 小麦粉<br>砂糖 ごま | まぐろ<br>ほたてエキス<br>竹輪<br>かつお節    | みりん 醤油<br>ソース<br>めんつゆ 醤油<br>(酢 りんご酢) |                                           |
|       | じゃが芋のそぼろ煮               | じゃが芋<br>油 砂糖                  | 豚肉                          | 玉葱 生姜<br>ピーマン                                    |                                                                   | さつまいの梅おかか<br>和え(梅だれ) |                          |                                |                                      |                                           |
| 2(水)  | ご飯                      | ご飯                            |                             |                                                  | 16(水)                                                             | ご飯                   | ご飯                       |                                |                                      |                                           |
|       | 麻婆豆腐                    | 砂糖 油<br>澱粉 ごま油                | 豆腐 豚肉<br>味噌                 | 干椎茸 人参<br>長葱 枝豆<br>にんにく 生姜                       |                                                                   | 野菜スープ                | じゃが芋<br>(パン粉)<br>澱粉 砂糖   | ベーコン<br>(鶏肉 豚肉)<br>ハム          | キャベツ【恵庭】<br>人参 いんげん<br>玉葱 しめじ        |                                           |
|       | 野菜しゅうまい(2ヶ)             | 小麦粉 澱粉<br>豚脂 砂糖<br>油          | 豆腐 たらすり身<br>卵白【0.6%】<br>大豆粉 | 玉葱 キャベツ<br>いんげん<br>人参 筍 長葱                       |                                                                   | ハンバーグの<br>和風オニオンソース  |                          |                                | 玉葱                                   | 醤油 みりん<br>酒                               |
|       | もやしとハムの<br>ナムル          | 砂糖<br>ごま ごま油                  | ハム                          | もやし きゅうり<br>人参                                   |                                                                   | ごぼうサラダ<br>マヨネーズ(卵なし) | マヨネーズ                    |                                | ごぼう 人参<br>胡瓜                         | 醤油                                        |
| 3(木)  | きつねうどん                  | うどん<br>砂糖                     | 鶏肉 油揚げ<br>高野豆腐<br>つと        | 小松菜 人参<br>長葱 しめじ                                 | 17(木)                                                             | 野菜塩ラーメン              | ラーメン                     | 豚肉<br>まわかめ                     | 玉葱 白菜 人参<br>もやし 長葱<br>生姜 にんにく        | 塩ラーメンスープ<br>鶏ガラ                           |
|       | ごまだれいもち<br>(いもち)        | ごま 澱粉 油<br>水あめ 砂糖<br>(じゃが芋)   |                             |                                                  |                                                                   | ココア 砂糖<br>ホットケーキミックス |                          |                                |                                      |                                           |
|       | ミニトマト(2ヶ)               |                               |                             | ミニトマト                                            |                                                                   | ココア煮しパン              |                          |                                | バイン                                  |                                           |
|       |                         |                               |                             |                                                  |                                                                   | バイン缶                 |                          |                                |                                      |                                           |
| 7(月)  | パンズパン                   | パン                            |                             |                                                  | 18(金)                                                             | ご飯                   | ご飯                       |                                |                                      |                                           |
|       | レタスのクリーム煮               | マカロニ<br>バター                   | 鶏肉 牛乳<br>脱脂粉乳               | レタス 玉葱<br>人参 しめじ                                 |                                                                   | じゃが芋とわかめの<br>味噌汁     | じゃが芋                     | 油揚げ<br>わかめ 味噌                  | 人参 長葱                                | 昆布だし<br>鰹削りだし                             |
|       | 星のコロッケ<br>(ソースがけ)       | じゃが芋 砂糖<br>豚脂 パン粉 油<br>小麦粉 澱粉 | 鶏肉 豚肉                       | 玉葱<br>ソース                                        |                                                                   | いわしの梅煮               | 砂糖 水飴<br>澱粉              | いわし<br>かつお削り節                  | 梅肉                                   | 醤油 梅酢<br>昆布だし                             |
|       | フロッキーと<br>ツナのサラダ        | 砂糖 油                          | まぐろ油漬け                      | ブロccoli<br>コーン 玉葱<br>きゅうり                        |                                                                   | 鶏とぼろ                 | 油 ごま<br>砂糖               | 鶏肉 豆腐                          | 白滝 ごぼう<br>いんげん<br>人参 生姜              | 醤油 酒 みりん                                  |
| 8(火)  | ご飯                      | ご飯                            |                             |                                                  | 22(火)                                                             | ご飯                   | ご飯                       |                                |                                      |                                           |
|       | なめこの味噌汁                 |                               | 油揚げ<br>味噌 豆腐                | なめこ 長葱<br>人参                                     |                                                                   | 白菜と油揚げの<br>味噌汁       |                          | 油揚げ わかめ<br>味噌                  | 白菜 人参<br>長葱                          | 昆布だし<br>鰹削りだし                             |
|       | 味付き肉団子(2ヶ)              | 豚脂 砂糖<br>油 ごま油                | 鶏肉 豚肉<br>牛肉                 | 玉葱<br>ケチャップ<br>りんご果汁                             |                                                                   | 豚肉の生姜焼き              | 砂糖 澱粉                    | 豚肉                             | 生姜                                   | 酒 醤油 みりん                                  |
|       | カレーきんぴら                 | 砂糖 油<br>ごま油<br>ごま             | 豚肉<br>ベーコン                  | れんこん<br>ごぼう 人参<br>白滝                             |                                                                   | ひじきの煮物               | 砂糖 油                     | ひじき<br>さつま揚げ<br>大豆             | 人参 ごぼう                               | 酒 みりん 醤油                                  |
| 9(水)  | ご飯                      | ご飯                            |                             |                                                  | 23(水)                                                             | ご飯                   | ご飯                       |                                |                                      |                                           |
|       | すき焼き煮                   | 砂糖<br>油                       | 豚肉<br>焼き豆腐                  | 白滝 白菜<br>人参 長葱<br>しめじ 玉葱                         |                                                                   | チンゲン菜スープ             |                          | 鶏肉 豆腐<br>油揚げ                   | チンゲン菜<br>人参 長葱<br>干椎茸                | 醤油 中華スープ<br>鶏ガラスープ<br>塩ラーメンスープ            |
|       | ほっけのピリ辛焼き               | 砂糖<br>澱粉                      | ほっけ                         | にんにく                                             |                                                                   | たらフライ<br>(ソースがけ)     | パン粉 油 砂糖<br>澱粉 小麦粉       | たら                             |                                      | ソース                                       |
|       | 小松菜のごま和え                | 砂糖<br>ごま                      | 竹輪                          | 小松菜<br>もやし                                       |                                                                   | ビビンバ                 | 油 砂糖<br>ごま ごま油           | 豚肉                             | もやし ほうれん草<br>長葱 人参 筍<br>生姜 にんにく      | 酒 醤油 豆板醤<br>コチュジャン                        |
| 10(木) | なすのミートスパゲティ             | スパゲティ<br>砂糖 小麦粉<br>油          | 豚肉<br>大豆ミート                 | なす【恵庭】<br>人参 ピーマン<br>生姜 にんにく<br>玉葱 トマト           | 24(木)                                                             | 五目うどん                | うどん<br>砂糖                | 鶏肉<br>高野豆腐<br>油揚げ<br>竹輪        | 干椎茸<br>人参<br>小松菜<br>長葱               | 酒 醤油<br>みりん<br>鰹削りだし<br>昆布だし              |
|       | キャベツサラダ                 | ごま<br>油 砂糖                    | ハム                          | キャベツ【恵庭】<br>きゅうり コーン<br>人参<br>黄桃                 |                                                                   | ごま団子<br>(7~8ヶ)       | 白玉もち<br>砂糖 ごま            |                                |                                      |                                           |
|       | 黄桃缶                     |                               |                             |                                                  |                                                                   | フロッキーの<br>和風サラダ      | 砂糖 油                     | ハム わかめ<br>かつお節                 | フロッキー【恵庭】<br>玉ねぎ                     | 醤油 酢                                      |
|       |                         |                               |                             |                                                  |                                                                   |                      |                          |                                |                                      |                                           |
| 11(金) | ご飯                      | ご飯                            |                             |                                                  | 25(金)                                                             | ご飯                   | ご飯                       |                                |                                      |                                           |
|       | 中華スープ                   |                               | 豆腐 ベーコン<br>わかめ              | 大根【恵庭】<br>人参 長葱<br>白菜                            |                                                                   | ハヤシライス               | じゃが芋<br>油 小麦粉            | 豚肉                             | 人参 玉葱<br>しめじ 生姜<br>にんにく              | ケチャップ ワイン<br>トマトピューレ<br>デミグラスソース<br>ハヤシルウ |
|       | ユーリンチー                  | ごま油 小麦粉<br>澱粉 油 砂糖            | 鶏肉                          | にんにく<br>生姜 長葱                                    |                                                                   | 大根と海藻の<br>サラダ        | 砂糖<br>油                  | 鶏肉 わかめ<br>昆布 とさかのり<br>まわかめ ふのり | 大根【恵庭】<br>きゅうり 人参                    | 酢 醤油                                      |
|       | チャフチェ<br>(白菜キムチ)        | マカロニ 砂糖<br>油 ごま油<br>(ごま)      | 豚肉<br>(昆布)                  | 生姜 にんにく 筍<br>ピーマン 干椎茸<br>人参 (白菜 玉葱<br>大根(にらりんご)) |                                                                   | すいか                  |                          |                                | すいか                                  |                                           |
| 14(月) | ナン(乳・卵なし)               | ナン                            |                             |                                                  | ※ 物質の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますので、ご了承下さい。                        |                      |                          |                                |                                      |                                           |
|       | キーマカレー                  | じゃが芋<br>油 小麦粉                 | 豚肉<br>大豆ミート                 | 人参 玉葱 トマト<br>生姜 にんにく<br>ズッキーニ<br>黄赤ピーマン          | ※ 牛乳は、毎日付きます。                                                     |                      |                          |                                |                                      |                                           |
|       | 春雨サラダ                   | 春雨 油 砂糖<br>ごま ごま油             | ハム                          | 胡瓜 人参<br>もやし                                     | ※ ( ) が付いている食材は、加工品に含まれている食材です。                                   |                      |                          |                                |                                      |                                           |
|       | フルーツゼリー和え<br>(甘夏みかんゼリー) | (ぶどう糖果糖<br>液糖)                |                             | みかん バイン<br>黄桃 (りんご果汁<br>夏みかん果汁)                  | ※ 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<br>たんばく質 学校給食による摂取エネルギー<br>全体の13~20% (範囲27.0~41.5g) |                      |                          |                                |                                      |                                           |

