

献立	食 材			調 味 料	献立	食 材			調 味 料
	鶏やエネルギー のモテ	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 のモテ	からだ(肉・骨・ 血)をつくる	からだの調子 を整える	
15(木)  エネルギー 856kcal 蛋白質 29.9g	ラーメン	豚肉 茎わかめ	生姜 にんにく 玉葱 白菜 人参 もやし 長葱	豚骨ラーメンスープ 豚ガラ	23(金)  エネルギー 837kcal 蛋白質 34.3g	ご飯 ぎょうざスーフ (ぎょうざ) さばの照り焼き チンジャオロース	ご飯 (豚脂 小麦粉 米粉) 大豆粉) 砂糖 砂糖 油 澱粉	(豚肉 鶏肉 大豆粉) さば 豚肉 玉葱 ビーマン 筍 生姜 にんにく	(キャベツ 生姜) 白葱 人参 えのき チンゲン菜 長葱 酒 みりん 醤油 酒 醤油 豆板醤 コチュジャン
野菜とんこつラーメン 春巻き(米粉入り) 大根の中華和え	豚脂 小麦粉 春雨 澱粉 油 砂糖 米粉 粉あめ 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 キャベツ 椎茸 生姜 大根 胡瓜 人参	人参 玉葱 醤油 ポークブイオン 醤油 酢		26(月)  エネルギー 827kcal 蛋白質 38.4g	背割りコッペパン 根菜のクリームシチュー ハンバーグピザソース (ハンバーグ) ビーフン炒めソース味	パン 鶏肉 油 (豚脂 澱粉) 砂糖 ビーフン 油	白大豆ペースト 脱脂粉乳 牛乳 (鶏肉 豚肉 玉葱 ビーマン 人参 キャベツ	ごぼう 大根 人参 玉葱 コーン パセリ (玉葱 にんにく トマト 生姜) 焼きそばソース ソース
16(金)  エネルギー 925kcal 蛋白質 26.4g	ご飯 ポークカレー 茎わかめのサラダ シャインマスカットゼリー和え (シャインマスカットゼリー)	じゃが芋 小麦粉 油 油 砂糖 ごま (砂糖 ぶどう糖)	豚肉 人参 玉葱 にんにく 生姜 人参 玉葱 キャベツ (ぶどう果汁) 黄桃 パイン	家庭用 ケチャップ ソース スープストック カレールー 酢 醤油 醤油	19(月)  エネルギー 854kcal 蛋白質 33.0g	コッペパン ポトフ キャベツメンチカツ (ソースかけ) マカロニツナサラダ・ マヨネーズ卵なし	パン じゃが芋 ウインナー 豚脂 砂糖 油 米粉 マカロニ 油 マヨネーズ	玉葱 キャベツ 人参 いんげん 鶏肉 豚肉 キャベツ 玉葱 大豆たん白 まぐろ油漬け 玉葱 胡瓜 人参	コンソメ 醤油 鶏ガラ 醤油 ソース 醤油 醤油
20(火)  エネルギー 804kcal 蛋白質 30.6g	ご飯 すき焼き煮 いわしのみぞれ煮 春雨サラダ	砂糖 油 砂糖 澱粉 春雨 砂糖 油 ごま油 ごま	豚肉 焼き豆腐 いわし 大根 ハム もやし 胡瓜 人参	みりん 醤油 醤油 酢 昆布だし 魚エキス【鯖】 醤油 酢	27(火)  エネルギー 815kcal 蛋白質 32.1g	ご飯 大根の味噌汁 豚肉の生姜焼き 大豆の五目煮	ご飯 砂糖 砂糖 油 砂糖 大豆 ひじき さつま揚げ	油揚げ わかめ 味噌 豚肉 生姜 人参 長葱	昆布だし 鰹削りだし 醤油 酒 みりん みりん 醤油 酒
21(水)  エネルギー 825kcal 蛋白質 30.9g	ご飯 野菜の味噌汁 塩ザンギ きんぴらごぼう	じゃが芋 油揚げ 味噌 砂糖 澱粉 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 油	大根 人参 白菜 長葱 鶏肉 にんにく 生姜 ごぼう 人参 白滝	昆布だし 鰹削りだし 酒 醤油 酒 みりん	28(水)  エネルギー 893kcal 蛋白質 30.6g	ご飯 春雨入り麻婆豆腐 肉しょうまい(2ヶ) 切干大根のナムル	ご飯 砂糖 油 澱粉 ごま油 春雨 味噌 鶏肉 砂糖 ごま油 小麦粉 ごま ごま油	豆腐 豚肉 味噌 玉ねぎ 生姜 大豆たん白 切干大根 人参 ほうれん草	酒 醤油 豆板醤 広東醤油ラーメンスープ 醤油 ポークエキス 魚介エキス【いわし】 醤油
22(木)  エネルギー 849kcal 蛋白質 30.1g	カレーうどん ハッシュポテト みかん	うどん 澱粉 砂糖 じゃが芋 上新粉 油	豚肉 つと 小松菜 玉葱 人参 長葱 干し椎茸 玉葱 みかん	醤油 みりん 酒 カレールウ 昆布だし 鰹削りだし	29(木)  エネルギー 835kcal 蛋白質 30.8g	五目あんかけ 醤油ラーメン 揚げたご焼き(2ヶ) (たご焼き) わかめとキャベツの ごまサラダ	ラーメン 澱粉 (小麦粉 砂糖 揚げ玉) 油 ごま わかめ ハム	豚肉 つと 玉葱 白菜 筍 人参 ビーマン 長葱 干し椎茸 生姜 にんにく (卵【1.7%】 たこ) 削り節 青のり キャベツ 紅しょうが) 塩中華ドレッシング	酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし お好みソース 塩中華ドレッシング
					30(金)  エネルギー 814kcal 蛋白質 38.2g	ご飯 味噌けんちん汁 ほっけの塩焼き じゃがいもの ピリ辛とぼろ	ご飯 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 ほっけ じゃが芋 油 ごま油 砂糖	つきこんにやく 大根 ごぼう 人参 長葱 玉葱 ビーマン 生姜 にんにく	酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし 酒 醤油 豆板醤 テンメンジャン

※ 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)