



献立		食 材			調 味 料	献立		食 材			調 味 料		
		糖やエネルギー のもと	からだ(肉・骨・血) をつくる	からだの調子 を整える				糖やエネルギー のもと	からだ(肉・骨・血) をつくる	からだの調子 を整える			
 エネルギー 801kcal 蛋白質 28.9g	2(月)	ソフトフランスパン	パン				 エネルギー 803kcal 蛋白質 33.2g	16(月)	パンズパン	パン			
	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 コーンポターージュルウ コンソメ	ミネストローネ		マカロニ じゃが芋 油 (鶏肉 豚肉) 豚脂 砂糖	鶏肉 (鶏肉 豚肉) (玉葱)	玉葱 にんにく トマト 人参 キャベツ パセリ	ケチャップ コンソメ 鶏ガラスープ ワイン		
	メンチカツ	豚脂 砂糖 油 米粉	鶏肉 豚肉	玉葱 生姜 にんにく	醤油	ハンバーグの デミソース(ハンバーグ)		マヨネーズ	まぐろ油漬	ごぼう	ケチャップ ソース デミグラスソース		
	ペネポロネーゼ	パンネ 油	豚肉 大豆ミート	玉葱 ビーマン	ワイン デミグラスソース ソース ケチャップ	ごぼうツナサラダ・ マヨネーズ(卵なし)		ミルメークココア	砂糖	胡瓜 人参	醤油 ココア		
 エネルギー 829kcal 蛋白質 35.0g	3(火)	ご 飯	ご飯				 エネルギー 818kcal 蛋白質 29.9g	17(火)	ご 飯	ご飯			
	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	大根の味噌汁			油揚げ 味噌 わかめ	大根 人参 長葱	昆布だし 鰹削りだし		
	いわしの梅煮	砂糖 水飴	いわし	梅肉	醤油 みりん	さばの塩焼き			さば		酒 みりん		
	大根のどぼろ煮	砂糖 油 澱粉	豚肉 大豆ミート	大根 人参 いんげん 生姜	醤油 みりん 酒	ひじきの煮物		砂糖 油	ひじき 大豆 さつま揚げ	人参 ごぼう	酒 みりん 醤油		
 エネルギー 850kcal 蛋白質 30.4g	4(水)	ご 飯	ご飯				 エネルギー 884kcal 蛋白質 29.7g	18(水)	ご 飯	ご飯			
	ビリ辛丼の具	油 澱粉 ごま油	豚肉 厚揚げ とと	キャベツ 人参 玉葱 筍 にんにく	醤油 みりん 酒 広東醤油ラーメンスープ 豆板醤 コチュジャン	麻婆豆腐		砂糖 油 澱粉 ごま油	豆腐 豚肉 味噌	椎茸 人参 長葱 にんにく 生姜	テンメンジャン 酒 豆板醤 醤油 中華スープストック		
	焼きぎょうざ(2ヶ)	豚脂 ごま油 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	大豆コロッケ		油 じゃが芋 澱粉 砂糖 油脂 パン粉 小麦粉	大豆 玉葱		カレー粉		
	もやしのナムル	砂糖 ごま ごま油		もやし きゅうり 人参	醤油 酢 豆板醤	きゅうりとくらげの ごま酢和え(中華くらげ)		砂糖 ごま ごま油	(くらげ)	胡瓜 人参	醤油 酢 (唐辛子)		
 エネルギー 848kcal 蛋白質 32.5g	5(木)	あんかけうどん	うどん 砂糖 澱粉	鶏肉 竹輪 油揚げ	ごぼう 白菜 小松菜 人参 干し椎茸 長葱	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし	 エネルギー 813kcal 蛋白質 40.3g	19(木)	スパゲティ 小麦粉 砂糖 油	スパゲティ 小麦粉 砂糖 油	豚肉 大豆ミート	玉葱 人参 ビーマン エリンギ トマト 生姜 にんにく	ケチャップ ソース トマトピューレ ワイン デミグラスソース スープストック
	揚げパン	ミニコッペパン 油 グラニュー糖				鶏肉のハーフ焼き			鶏肉		ハーブミックス ワイン		
	大根の梅おかか和え (梅だれ)	砂糖	かつお節	大根 胡瓜 (梅 しそ)	醤油 (酢 りんご酢)	黄桃缶				黄桃			
	ご 飯	ご飯				ご 飯		ご飯					
 エネルギー 864kcal 蛋白質 26.4g	6(金)	チキンと豆のカレー	じゃが芋 小麦粉 油	鶏肉 大豆	人参 玉葱 にんにく 生姜 グリーンピース	ケチャップ ソース スープストック カレー粉	 エネルギー 820kcal 蛋白質 32.4g	20(金)	きのこ汁		豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	たまご茸 舞茸 長葱 しめじ 人参 大根	昆布だし 醤油 酒 鰹削りだし みりん
	ひじきサラダ	油 砂糖	ひじき	キャベツ 胡瓜 人参	酢 醤油	照り焼き肉団子(2ヶ)		豚脂 砂糖 油	鶏肉 豚肉 大豆	玉葱 にんにく 生姜	酒 酢 醤油 ウスターソース		
	みかん			みかん		もやしのごま和え		砂糖 ごま ねりごま	竹輪	もやし ほうれん草	醤油		
	コッペパン	パン				ご 飯		ご飯					
 エネルギー 801kcal 蛋白質 32.6g	9(月)	ミートボール スラウシチュー (ミートボール)	じゃが芋 小麦粉 油	(鶏肉 豚肉)	生姜 にんにく 人参 玉葱 エリンギ いんげん	ワイン トマトピューレ デミグラスソース ビーフシチュールウ	 エネルギー 860kcal 蛋白質 34.7g	24(火)	ご 飯	ご飯			
	真鍮のスパイス揚げ	澱粉 砂糖 油	たら 大豆粉		粉末醤油 唐辛子 ガーリック粉 パプリカ粉	厚焼き卵		砂糖 油 澱粉	卵[61.9%]		かつおだし 酢 醤油		
	コーンソテー	油	ウインナー	コーン 人参 ビーマン	コンソメ	カレーとぼろ		砂糖 油	豚肉 豆腐 大豆ミート	玉葱 人参 椎茸	カレー粉 酒 醤油		
	ご 飯	ご飯				ご 飯		ご飯					
 エネルギー 807kcal 蛋白質 31.6g	10(火)	豆腐の味噌汁		豆腐 油揚げ 味噌	人参 長葱 しめじ	昆布だし 鰹削りだし	 エネルギー 867kcal 蛋白質 23.9g	25(水)	ハヤシライス	じゃが芋 油 小麦粉	豚肉	人参 玉葱 生姜 しめじ にんにく	ケチャップ ハヤシルウ トマトピューレ ワイン デミグラスソース
	豚肉の照り焼き	砂糖 水あめ 澱粉	豚肉	玉葱 にんにく	醤油 酒	みかんとパインの ゼリー和え (甘夏ゼリー)		(ぶどう糖果糖液糖)		みかん パイン (夏みかん果汁) りんご果汁			
	大根の中華和え	砂糖 ごま油 ごま		大根 きゅうり 人参	醤油 酢	ミニトマト(2ヶ)				ミニトマト			
	ご 飯	ご飯				ご 飯		ご飯					
 エネルギー 821kcal 蛋白質 29.5g	12(木)	辛味噌ラーメン	ラーメン	豚肉 とと 味噌	生姜 にんにく 人参 玉葱 長葱 筍 もやし	味噌ラーメンスープ 辛味噌ラーメンスープ 鶏ガラ 豆板醤 テンメンジャン	 エネルギー 891kcal 蛋白質 44.1g	26(木)	五目うどん	うどん 砂糖	豚肉 竹輪 高野豆腐 油揚げ	干し椎茸 人参 小松菜 長葱	酒 醤油 みりん 鰹削りだし 昆布だし
	ココア蒸しパン (乳・卵なし)	ホットケーキミックス 砂糖 油			ココア	さっぱり鶏電田		澱粉 小麦粉 砂糖 油	鶏肉	レモン果汁	醤油 酒		
	パイン缶			パイン		大根と海藻のサラダ		油 砂糖 ごま	きわめめ とさかのり わかめ 昆布 ふのり まぐろ油漬	大根 胡瓜 人参	醤油 酢		
	ご 飯	ご飯				ご 飯		ご飯					
 エネルギー 807kcal 蛋白質 31.3g	13(金)	わかめご飯	ご飯	わかめ			 エネルギー 826kcal 蛋白質 36.2g	27(金)	ご 飯	ご飯			
	かぼちゃ団子汁 (かぼちゃもち)	(じゃが芋 澱粉 砂糖)	鶏肉 高野豆腐	(南瓜) 大根 人参 ごぼう 長葱	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし	ワンダンスープ		ワンタン皮	鶏肉	白菜 人参 長葱 干し椎茸	鶏ガラスープ スープストック 醤油		
	さんまの生姜煮	砂糖 水あめ	さんま	生姜	醤油	ほっけの生姜焼き		砂糖	ほっけ	生姜	酒 醤油 みりん		
	肉じゃが	じゃが芋 砂糖 油	豚肉	こんにやく 人参 玉葱 いんげん	酒 みりん 醤油	ピピンバ		油 砂糖 ごま ごま油	豚肉	ほうれん草 長葱 もやし 人参 筍 生姜 にんにく	酒 醤油 豆板醤 コチュジャン		
									果糖ぶどう糖液糖		アセロラ果汁		

※ 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。

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。

～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)