

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	からだの調子を整える			鶏やエネルギーのもと	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える	
3日(月) パン コーンポタージュ ハンバーグのピザソースかけ(ハンバーグ) イタリアンサラダ	パン バター 油 砂糖 (豚脂 澱粉)	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム (鶏肉 豚肉)	コーン 玉葱 パセリ (玉葱 生姜 にんにく)	ホワイトルウ コンソメ コーンポタージュ トマトミックスソース ケチャップ ソース イタリアンドレッシング	13日(木) 野菜とごんつラーメン 揚げいももち(いももち) 大根と海藻のサラダ	ラーメン 豚肉 菜わかめ つと (じゃが芋) 油 砂糖 澱粉 油 砂糖	豚肉 生姜 にんにく 玉葱 白菜 もやし 人参 長葱 大根 人参 昆布 とさかのり 胡瓜	とんこつラーメンスープ 豚ガラ 醤油 みりん 酢 醤油	
4日(火) ご飯 じゃがいもわかめの味噌汁 鮭のピリ辛焼き 筑前煮	ご飯 じゃが芋 砂糖 ごんにやく 砂糖 油	わかめ 油揚げ 味噌 鮭 鶏肉	人参 長葱 にんにく れんこん 筍 干椎茸	昆布だし 鰹削りだし 酒 醤油 みりん コチュジャン 豆板醤 醤油 酒 みりん	14日(金) ご飯 厚揚げの味噌汁 さんまの煮付け 肉じゃが	ご飯 厚揚げ 味噌 さんま つきこんにやく じゃが芋 砂糖 油	白菜 人参 しめじ 長葱 マーマレード 人参 玉葱 さやいんげん	昆布だし 鰹削りだし みりん 醤油 かつお節エキス みりん 醤油 酒	
5日(水) ご飯 麻婆豆腐 小籠包(2ヶ) ナムル	ご飯 砂糖 油 澱粉 ごま油 豚脂 ごま油 春雨 小麦粉 澱粉 砂糖 ごま油	豆腐 豚肉 味噌 豚肉	干椎茸 人参 長葱 枝豆 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 筍 椎茸 生姜 小松菜 もやし 切干大根	醤油 酒 豆板醤 テンメンジャン 中華スープストック 醤油 オイスターソース めんつゆ	17日(月) コッペパン ミネストローネ キャベツメンチカツ コーンソテー レーズンクリーム	パン マカロニ じゃが芋 油 油 パン粉 澱粉 小麦粉 砂糖 油 油脂 砂糖 水あめ	ベーコン 玉葱 人参 キャベツ パセリ にんにく トマト 豚肉 鶏肉 ウインナー 全粉乳【1.35%】 脱脂粉乳【0.45%】	ケチャップ ワイン 鶏ガラスープ コンソメ ソース 醤油 ソークエキス コンソメ ホエイパウダー(乳)【2.77%】	
6日(木) ご飯 五目うどん 大豆コロッケ きゅうりとくらげのごま酢和え(中華くらげ)	ご飯 うどん 砂糖 油 砂糖 マッシュポテト パン粉 小麦粉 油 ごま油 ごま 砂糖	鶏肉 油揚げ 竹輪 高野豆腐 大豆 大豆	干椎茸 小松菜 人参 長葱 玉葱 胡瓜 人参	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし 醤油 酢 (唐辛子)	18日(火) ご飯 肉団子のスープ(肉団子) おいしチーズ焼き ピピンパ・卵なし	ご飯 (豚脂 澱粉 砂糖 油) 澱粉 豚脂 砂糖 ブドウ糖 油 砂糖 ごま ごま油	(鶏肉 豚肉) 人参 チンゲン菜 長葱 しめじ (玉葱 生姜 にんにく) たらすり身 チーズ 豚肉 もやし ほうれん草 長葱 人参 筍 生姜 にんにく	酒 醤油ラーメンスープ 醤油 豆板醤 コチュジャン	
7日(金) ご飯 かぼちゃ団子汁(かぼちゃ団子) さばの味噌煮 ふきの炒め煮	ご飯 (じゃが芋 澱粉 砂糖) 澱粉 砂糖 つきこんにやく 砂糖 油	鶏肉 つと さば 味噌 高野豆腐 ひじき	大根 人参 ごぼう 長葱 (かぼちゃ) ふき 人参	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし 酒 醤油 みりん	19日(水) ご飯 恵庭味噌の石狩汁 豚肉のピリ辛焼き 春雨サラダ	ご飯 こんにやく 砂糖 春雨 油 砂糖 ごま油 ごま	鮭 豆腐 味噌【恵庭】 豚肉 ハム もやし 胡瓜 人参	昆布だし 鰹削りだし 酒 醤油 みりん 豆板醤 コチュジャン 醤油 酢	
10日(月) ご飯 黒糖パン 白菜とベーコンのクリーム煮 鶏肉のスパイス焼き フルーツ白玉(みかんゼリー)	ご飯 パン バター 砂糖 ごま油 ごま	ベーコン 白菜 玉葱 人参 しめじ 鶏肉 白玉もち(砂糖 ブドウ糖 果糖液糖)	白菜 玉葱 人参 しめじ 甘夏柑 パイン 黄桃 (みかん果汁)	ホワイトルウ コンソメ ハーブミックス ワイン カレー粉	20日(木) ご飯 あんかけうどん もちいなり 菜わかめのサラダ	うどん 砂糖 澱粉 もち米 砂糖 澱粉 油 砂糖 ごま 豚肉 竹輪 油揚げ 油揚げ 菜わかめ ハム 胡瓜 人参 玉葱 キャベツ	ごぼう 白菜 小松菜 人参 干椎茸 長葱 生姜 にんにく 玉葱 キャベツ	醤油 みりん 酒 昆布だし 鰹削りだし 醤油 みりん 梅酢 鰹エキス 酢 醤油	
11日(火) ご飯 豆腐の味噌汁 ぶりフライ 小松菜の中華和え	ご飯 油 パン粉 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	豆腐 油揚げ わかめ 味噌 ぶり 焼き豚	玉葱 人参 長葱 小松菜 もやし 人参	昆布だし 鰹削りだし ソース 醤油 酢	21日(金) ご飯 スープカレー もみの木ハンバーグ 野菜サラダ クリスマスケーキ 卵・乳・小麦なし	ご飯 じゃが芋 砂糖 油 豚脂 砂糖 澱粉 米粉 油脂 砂糖 水あめ 澱粉	鶏肉 かぼちゃ 玉葱 人参 ビーマン しめじ トマト にんにく 生姜 にんにく 玉葱 キャベツ プロッコリー 豆乳	ケチャップ 醤油 ソース スープカレー コンソメ カレー粉 カレー ウインナー 鶏ガラスープ 和風ドレッシング ココアパウダー	
12日(水) ご飯 ハヤシライス わかめとキャベツのごまサラダ みかん	ご飯 じゃが芋 小麦粉 油 ごま わかめ ハム みかん	豚肉 人参 玉葱 しめじ にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 みかん	ケチャップ ワイン トマトピューレ デミグラスソース ハヤシルウ コンソメ 香味塩ドレッシング	25日(火) ご飯 大根の味噌汁 ザンギ ごま和え	ご飯 油揚げ わかめ 味噌 小麦粉 澱粉 油 砂糖 ねりごま ごま	大根 人参 長葱 生姜 にんにく ほうれん草 もやし	昆布だし 鰹削りだし 酒 醤油 醤油		

※ 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。

中学校給食摂取基準

エネルギー 820kcal

たんぱく質 30.0g

(範囲) 25~40g