

日・曜	献立名	一口メモ	おもなざいりょう						その他調味料など	中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			主に体をつくるもとなる食品		主に体の調子を整えるもとなる食品		主にエネルギーのもとなる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			たんぱく質 魚・肉・卵・豆	無機質 牛乳・小魚 海そう	ビタミンA 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 米・パン・めん・いも・さとう	脂質 油脂・種実		
18 火	ごはん						米			
	ピビンバの具	ふた肉			にんにく しょうが たけのこ	さとう	サラダあぶら ごま ごま油	みりん しょう油	784kcal	
	もやしとこまつなのナムル			こまつな	もやし とうもろこし	さとう	ごまあぶら	しょう油 酢	32.0g	
	卵とわかめスープ	とうふ たまご	わかめ	にんじん	ねぎ		でんぷん	中華だし 塩 しょう油	23.5g	
	牛乳		牛にゅう						2.7g	
19 水	ごはん						米			
	豚肉とさつまいものかりん揚げ	ふた肉			しょうが	さつまいも でんぷん さとう	サラダあぶら ごま	しょう油	810kcal	
	姫きゅうりのしょうが漬				ひめきゅうり きゃべつ しょうが		ごま油	しょう油 塩	31.8g	
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	にほし わかめ	にんじん	ねぎ				20.0g	
	牛乳		牛にゅう						2.7g	
20 木	背わりコッペパン						パン			
	ミートサンドの具	ふた肉		にんじん トマト	たまねぎ	パンこ さとう	サラダあぶら	ケチャップ 塩 こしょう 洋風だし 赤ワイン	784kcal	
	洋風卵スープ	ベーコン たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ		オリーブオイル	洋風だし カレー粉 塩 こしょう	31.6g	
	フルーツポンチ				みかん パイナップル いちご もも	さとう		香料	26.5g	
	牛乳		牛にゅう						3.1g	
㊦アーモンド小魚						さとう でんぷん	アーモンド ごま	塩		
21 金	ごはん						米			
	いわしのかば焼き	いわし					でん粉 さとう	サラダあぶら	しょう油 みりん 酒	810kcal
	磯香あえ		のり	ほうれん草	もやし				しょう油 みりん	33.1g
	豚汁	ふた肉 とうふ みそ	にほし	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	じゃがいも こんにゃく	サラダあぶら		20.2g	
	牛乳		牛にゅう						2.4g	
24 月	黒糖パン						パン こくとう			
	ペンネのポロネーゼ	ふた肉		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	ペンネ	サラダあぶら	塩 こしょう ウスターソース グチャップ	858kcal	
	オムレツ	たまご				でんぷん	サラダあぶら	でん粉発酵調味料	32.1g	
	イタリアンサラダ			にんじん	きゃべつ きゅうり			イタリアンドレッシング	31.0g	
	牛乳		牛にゅう						3.4g	
25 火	ごはん						米			
	手作りじゃこふりかけ	かつおぶし		ちりめんじゃ こ こんぶ		さとう	ごま	しょう油	798kcal	
	肉じゃが	ふた肉		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも しらたき さとう	サラダあぶら	しょう油 みりん	30.0g	
	だいこんと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ かつおぶし		にんじん だいこんの葉 ほうれんそう	だいこん				16.8g	
	牛乳		牛にゅう						3.0g	
㊦りんご							りんご			
26 水	ごはん						米			
	豚肉とにらのキムチいため	ふた肉		にんじん なら	たまねぎ もやし きゃべつ しょうが にんにく ほうさい		サラダあぶら	しょう油 キムチ	779kcal	
	大平産黒大豆えだまめ				えだまめ			塩	32.3g	
	中華風卵スープ	たまご		こまつな	たまねぎ とうもろこし ねぎ しいたけ	でん粉		中華だし 塩 しょう油	17.1g	
	牛乳		牛にゅう						2.8g	
大平産巨峰のゼリー					ぶどう	さとう				
27 木	米粉アップルパン						りんご	米粉パン さとう		
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり				小麦粉 でん粉	サラダあぶら	850kcal	
	おひたし	かつおぶし		ほうれん草	はくさい			しょう油	39.6g	
	きのこうどん	とり肉 あぶらあげ かつおぶし		にんじん	たまねぎ ししいたけ ねぎ ぶなしめじ まいたけ	うどん		しょう油 みりん	30.9g	
	牛乳		牛にゅう						4.4g	
28 金	ごはん						米			
	ポークカレー	ふた肉		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	サラダあぶら	カレーウウスターソース カレー粉 赤ワイン	881kcal	
	きゃべつとコーンのソテー	ウインナー			きゃべつ とうもろこし		サラダあぶら	塩 こしょう 洋風だし	24.7g	
	フルーツのヨーグルトあえ			ヨーグルト	パイナップル みかん もも				22.8g	
	牛乳		牛にゅう						2.8g	
31 月	バーガーパン						パン			
	コロックソース	ふた肉			たまねぎ	さとう じゃがいも パンこ 小麦粉	サラダあぶら コーンフラワー	塩 香辛料 ウスターソース	860kcal	
	フレンチサラダ			にんじん	きゅうり きゃべつ	さとう	サラダあぶら	塩 酢 こしょう	29.7g	
	かぼちゃのクリームシチュー	とり肉	牛にゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ	小麦粉	サラダあぶら	洋風だし 塩 こしょう ホワイトルウ	27.2g	
	牛乳		牛にゅう						3.6g	

★中学校一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal、たんぱく質：27.0~41.5g、脂質：18.4~27.7g、塩分：2.5g未満

★こんにゃくは、エネルギーにはなりません、芋類なので、5群に分類しています。

◆学校給食用のパンは、「小麦粉」「砂糖」「ショートニング」「脱脂粉乳」「塩」「イースト」を使用しています。

◆ウインナー・ベーコン類は、乳・卵不使用です。

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

◆使用しているマヨネーズは卵不使用のマヨネーズです。

◆御心配なことがありましたらお問い合わせください。Tel (22) 0512【担当：栄養教諭 岩崎】