



給食だより



献立	食 材			調 味 料	献立	食 材			調 味 料
	熱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			熱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	
9(火) ご飯 ポークカレー 大根とフロッコリーのサラダ パン缶	ご飯 じゃが芋 小麦粉 油	豚肉	玉葱 枝豆 生姜 にんにく 人参	ケチャップ スープストック ソース カレールー	19(金) ご飯 豆腐の中華煮 鶏唐揚げのごまだれ 切干大根のナムル	ご飯 砂糖 油 ごま油 澱粉 鶏肉 ごま ごま油	豚肉 豆腐 にんにく 玉葱 小松菜	酒 中華スープ 醤油 酒 醤油 みりん めんつゆ	酒 中華スープ 醤油 酒 醤油 みりん めんつゆ
10(水) ご飯 白菜と油揚げの味噌汁 ほっけフライ 五目きんぴらごぼろ	ご飯 油揚げ わかめ 味噌 パン粉 小麦粉 油 砂糖 油 ごま油 ごま	白菜 人参 長葱	昆布だし 鰹削りだし ソース ごぼろ ピーマン 人参 こんにゃく	醤油 酒 みりん	22(月) コッペパン ポークビーンズ コーンフライ 大根と海藻のサラダ	パン じゃが芋 小麦粉 油 パン粉 砂糖 小麦粉 油 油 砂糖	大豆 豚肉 人参 玉葱 パセリ 牛乳 全粉乳 コーン ハム かわかめ ぶりのり とさかのり 昆布	ケチャップ ワイン デミグラスソース トマトミックスソース スープストック ソース コーン 酢 醤油	ケチャップ ワイン デミグラスソース トマトミックスソース スープストック ソース 酢 醤油
11(木) 五目あんかけ 塩ラーメン 肉しゅうまい(2ヶ) ミニトマト(2ヶ)	ラーメン 澱粉 小麦粉 澱粉 ごま油 豚脂 砂糖	豚肉 つと	玉葱 白菜 ピーマン 生姜 筍 長葱 にんにく 干椎茸 人参 玉葱 生姜 ミニトマト	塩ラーメンスープ 鶏ガラ 醤油 ポークエキス 魚介エキス(いわし)	23(火) ご飯 さつまい 豚肉のピリ辛焼き 小松菜のごま和え	ご飯 さつまい 砂糖 砂糖 ごま	鶏肉 油揚げ 味噌 豚肉 小松菜 もやし	こんにゃく 人参 玉葱 長葱 生姜 にんにく 醤油 酒 みりん 豆板糖 コチュジャン 醤油	酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし 醤油 酒 みりん 豆板糖 コチュジャン 醤油
12(金) 厚揚げとじゃが芋の煮物 豆腐バーグ ジンジャーソースかけ きゅうりの梅おかか 和え(梅だれ)	ご飯 じゃが芋 砂糖 油 (豚脂 澱粉) 砂糖 澱粉 砂糖 ごま (水あめ)	厚揚げ 豚肉 味噌 (豆腐 鶏肉)	こんにゃく 人参 玉葱 いんげん (玉葱) 生姜	酒 みりん 醤油 (みりん) 醤油 酒	24(水) ご飯 チンゲン菜のスープ キャベツメンチカツ チンジャオロース	ご飯 じゃが芋 豚脂 砂糖 澱粉 油 米粉 砂糖 油 澱粉	ベーコン チンゲン菜 人参 長葱 鶏肉 豚肉 キャベツ 玉葱 豚肉 玉葱 筍 生姜 にんにく ピーマン	鶏ガラスープ 塩ラーメンスープ 醤油 ソース 酒 醤油 コチュジャン 豆板糖	鶏ガラスープ 塩ラーメンスープ 醤油 ソース 酒 醤油 コチュジャン 豆板糖
15(月) スライスパン コーンポタージュ 焼きポークアランク ポテトサラダ マヨネーズ(卵なし)	パン バター 油 じゃが芋 マヨネーズ	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム ポークウインナー まぐろ油漬け	コーン 玉葱 パセリ	ホワイトルウ コンソメ コーンポタージュルー	25(木) 野菜味噌ラーメン 鶏肉の照り焼き おかか和え 小魚 わかめご飯 大根の味噌汁 さばの塩焼き うの花炒し煮	ラーメン 砂糖 砂糖 澱粉 いわし	豚肉 つと かわかめ 味噌 鶏肉 かつお節 キャベツ 小松菜 油揚げ わかめ 味噌 さば おから さつまい揚げ ひじき	玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 生姜 にんにく 鶏ガラ 味噌ラーメンスープ 酒 みりん 醤油 めんつゆ 醤油	鶏ガラ 味噌ラーメンスープ 酒 みりん 醤油 めんつゆ 醤油
16(火) ご飯 中華スープ 焼きぎょうざ(2ヶ) ホイコーロー	ご飯 豆腐 焼豚 わかめ 豚肉 鶏肉 大豆粉 豚肉 味噌 澱粉	大根 白菜 人参 長葱 キャベツ なら 生姜 キャベツ ピーマン 長葱 生姜 干椎茸	中華スープストック 醤油 塩ラーメンスープ 鶏ガラスープ 醤油 みりん がらエキス 回鍋肉のたれ 酒	26(金) わかめご飯 大根の味噌汁 さばの塩焼き うの花炒し煮	ご飯 油揚げ わかめ 味噌 さば 砂糖 油	大根 長葱 人参 酒	昆布だし 鰹削りだし 酒 みりん	酒 みりん 醤油	
17(水) 白玉汁 いわしの梅煮 じゃが芋の味噌とほろ	ご飯 白玉 砂糖 水あめ 澱粉 じゃが芋 砂糖 油	鶏肉 高野豆腐 つと いわし 削り節 豚肉 味噌	大根 人参 長葱 ごぼろ 梅肉 玉葱 いんげん	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし 醤油 梅酢 昆布だし みりん 醤油 酒 テンメンジャン	30(火) ご飯 ピリ辛丼の具 さつまいコロケ	ご飯 油 澱粉 ごま油 砂糖 水あめ 澱粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 小麦粉 油	豚肉 厚揚げ つと 玉葱 筍 人参 乾燥卵白[0.4%] (くらげ) 胡瓜 人参	醤油 みりん 酒 豆板糖 広東醬油ラーメンスープ コチュジャン	酒 醤油 みりん 酒 みりん 醤油
18(木) 五目うどん ミニ肉まん(2ヶ) もやしとわかめの和え物	うどん 砂糖 小麦粉 砂糖 豚脂 澱粉 油 砂糖	鶏肉 竹輪 高野豆腐 油揚げ 豚肉 麦味噌 わかめ ハム サラダ寒天	干椎茸 人参 長葱 小松菜 玉葱 生姜 キャベツ もやし	酒 みりん 醤油 昆布だし 鰹削りだし 醤油 チキンブイオン めんつゆ 酢	※ 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。	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 830 kcal 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)	酒 醤油 みりん 酒 醤油 みりん めんつゆ (唐辛子)	酒 醤油 みりん めんつゆ (唐辛子)

◎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。

◎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。ご了承ください。



～中学校給食の摂取基準～
エネルギー 830 kcal
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)