



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	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	ごま ごま油 切干大根 人参 ほうれん草	めんつゆ		
エネルギー 890Kcal 蛋白質 27.0g					エネルギー 884Kcal 蛋白質 38.2g							
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	白菜 人参 長葱	昆布だし 鰹削りだし		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	大豆 豚肉 人参 玉葱 パセリ	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	パン粉 小麦粉 油	牛乳 全粉乳 コーン		
エネルギー 801Kcal 蛋白質 26.1g					エネルギー 808Kcal 蛋白質 31.8g							
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	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	塩ラーメンスープ 鶏ガラ	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 さつま芋 砂糖	鶏肉 油揚げ 味噌 豚肉	こんにやく 人参 玉葱 長葱 生姜 にんにく	酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし 醤油 酒 みりん 豆板醤 コチュジャン	ごま 小松菜 もやし	醤油	
エネルギー 818Kcal 蛋白質 29.5g					エネルギー 855Kcal 蛋白質 36.0g							
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	厚揚げ 豚肉 味噌 (豆腐 鶏肉)	こんにやく 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 鶏肉 豚肉 キャベツ 玉葱	チンゲン菜 人参 長葱 キャベツ 玉葱	鶏ガラスープ 塩ラーメンスープ 醤油 ソース	豚肉 玉葱 筍 生姜 にんにく ピーマン	酒 醤油 コチュジャン 豆板醤	
エネルギー 868Kcal 蛋白質 33.1g					エネルギー 822Kcal 蛋白質 30.0g							
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	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム ポークウインナー	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	豚肉 つと まわかめ 味噌 鶏肉	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	かつお節 小松菜	めんつゆ 醤油	
エネルギー 897Kcal 蛋白質 33.1g					エネルギー 803Kcal 蛋白質 41.9g							
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	大豆 豚肉 わかめ	大根 白菜 人参 長葱	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	26(金) ご飯 焼きぎょうざ(2ヶ) ホイコーロー	豚脂 ごま油 澱粉 水あめ 小麦粉 油 油 砂糖 澱粉	豚肉 鶏肉 大豆粉 豚肉 味噌	キャベツ なら 生姜 キャベツ ピーマン 長葱 生姜 干椎茸	醤油 みりん がらエキス 回鍋肉のたれ 酒	エネルギー 801Kcal 蛋白質 30.8g		
エネルギー 801Kcal 蛋白質 30.8g					エネルギー 838Kcal 蛋白質 31.1g							
17(水) ご飯 白玉汁 いわしの梅煮 じゃが芋の味噌とほろ	ご飯 白玉	鶏肉 高野豆腐 つと	大根 人参 長葱 ごぼう	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし	30(火) ご飯 ピリ辛丼の具 さつま芋コロケ	砂糖 水あめ 澱粉 じゃが芋 砂糖 油	いわし 削り節 豚肉 味噌	梅肉 玉葱 いんげん	醤油 梅酢 昆布だし みりん 醤油 酒 テンメンジャン	エネルギー 850Kcal 蛋白質 31.5g		
エネルギー 850Kcal 蛋白質 31.5g					エネルギー 902Kcal 蛋白質 29.5g							
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	鶏肉 竹輪 高野豆腐 油揚げ	干椎茸 人参 長葱 小松菜	酒 みりん 醤油 昆布だし 鰹削りだし	※ 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。	小麦粉 砂糖 豚脂 澱粉 油 砂糖	豚肉 麦味噌 生姜 キャベツ わかめ ハム サラダ寒天	玉葱 生姜 キャベツ もやし	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。	エネルギー 800Kcal 蛋白質 37.6g	
エネルギー 800Kcal 蛋白質 37.6g												

◎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。

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)

