

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	
8(火) ご飯 ポークカレー 大根とブ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 イタリアンドレッシング	18(金) ご飯 白玉汁 いわしの梅煮 じゃが芋の味噌とぼろ	ご飯 白玉 鶏肉 高野豆腐 つと いわし 豚肉 味噌	大根 人参 長葱 ごぼう 梅肉 玉葱 さやいんげん	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 鰹削りだし 酒 醤油 みりん テンメンジャン	
9(水) ご飯 白菜と油揚げの味噌汁 ほっけフライ 五目きんぴらごぼう	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	ごぼう ピーマン こんにゃく	醤油 酒 みりん	パン (豚脂 砂糖 澱粉) 小麦粉 じゃが芋 油 豚脂 砂糖 澱粉 油 米粉 油 砂糖	(鶏肉 豚肉) 大豆 トマト にんにく 鶏肉 豚肉 大豆たん白 ハム わかめ ふのり 昆布 とさかのり かわかめ	鶏ガラスープ スープストック ワイン デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 醤油 ソース 醤油 ソース 酢 醤油	
10(木) 野菜味噌ラーメン 焼きおにぎり おかか和え	ラーメン 米 油 澱粉 砂糖	豚肉 味噌	玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 コーン 生姜 にんにく	鶏ガラ 味噌ラーメンスープ 鰹エキス 醤油 みりん 昆布エキス	ご飯 麻婆豆腐 コーンしょうまい 切干大根のナムル	ご飯 砂糖 油 澱粉 ごま油 水飴 豚脂 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	豆腐 豚肉 味噌 干椎茸 人参 長葱 筍 枝豆 にんにく 生姜 コーン 玉葱 人参 切干大根 ほうれん草	酒 醤油 豆板醤 テンメンジャン 中華スープストック みりん めんつゆ めんつゆ	
11(金) 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 豚脂 ごま油 澱粉 水あめ 小麦粉 油 油 砂糖 澱粉	大根 白菜 人参 長葱	中華スープストック 醤油 鶏ガラスープ 塩ラーメンスープ 醤油 みりん がらエキス	ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 豚肉のピリ辛焼き 小松菜のごま和え	ご飯 じゃが芋 砂糖 砂糖 ごま	油揚げ わかめ 味噌 豚肉 竹輪 小松菜 もやし	人参 長葱 にんにく 昆布だし 鰹削りだし 醤油 酒 みりん 豆板醤 コチュジャン		
12(月) スライスパン コーンポタージュ チキンロイヤルカツ ポテトサラダ マヨネーズ(卵なし)	パン バター 油 砂糖 小麦粉 パン粉 油 澱粉 じゃが芋 マヨネーズ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 鶏肉 大豆粉	コーン 玉葱 パセリ 玉葱 にんにく リンゴ 人参 胡瓜 玉葱 コーン	ホワイトルウ コンソメ コーンポタージュルー ソース 豆板醤 醤油 白ワイン 醤油	ご飯 五目あんかけ 塩ラーメン ピザロール きゅうりのピリ辛昆布和え	ラーメン 澱粉 砂糖 水飴 小麦粉 澱粉 植物油 砂糖 昆布	豚肉 つと チーズ ゼラチン 昆布 胡瓜 人参	玉葱 白菜 人参 ピーマン 生姜 にんにく 長葱 筍 干椎茸 玉葱 トマト にんにく 豆板醤 醤油 酢	
1(火) ご飯 じゃが芋の味噌汁 豆腐バーグのジンジャーソース 鶏肉と大根のべっこう煮	ご飯 じゃが芋 油揚げ 味噌 (豚脂) 砂糖 澱粉 砂糖 油	油揚げ 味噌 (豆腐 鶏肉) (玉葱) 生姜 鶏肉 大豆	玉葱 しめじ 長葱 (みりん) 醤油 酒 酒 醤油 ワイン みりん	ご飯 わかめご飯 すまし汁 さばの塩焼き うの花炒り煮	ご飯 焼ふ 砂糖 油	豆腐 鶏肉 さば おから さつま揚げ ひじき	干椎茸 長葱 人参 人参 長葱 ごぼう 酒 みりん 醤油		
2(水) ご飯 チンゲン菜スープ かぼちゃコロッケ チンジャオロース	ご飯 じゃが芋 ベーコン パン粉 砂糖 じゃが芋 油 澱粉 小麦粉 砂糖 油 澱粉	チンゲン菜 人参 長葱 かぼちゃ 玉葱 豚肉	鶏ガラスープ 塩ラーメンスープ かぼちゃ 玉葱 玉葱 筍 ピーマン 生姜 にんにく	ご飯 ソフトフランスパン 白菜のクリーム煮 ハンバーグピザソース ジャーマンポテト	ご飯 パン バター (豚脂 砂糖 澱粉) じゃが芋 油	ウインナー 牛乳 脱脂粉乳 (鶏肉 豚肉 大豆たん白) ベーコン	白菜 玉葱 人参 しめじ (玉葱) トマト 生姜 にんにく 玉葱 パセリ	ホワイトルウ コンソメ ケチャップ トマトミックスソース ソース コンソメ	
3(木) ご飯 五目うどん さつま芋きんとん パン缶	ご飯 うどん 砂糖 さつま芋 砂糖 パン	鶏肉 高野豆腐 油揚げ 竹輪 牛乳 生クリーム	干椎茸 人参 小松菜 長葱 みりん	ご飯 ピリ辛丼の具 竹輪の磯辺揚げ ミニトマト	ご飯 油 澱粉 ごま油 小麦粉 澱粉 油	豚肉 厚揚げ つと 竹輪 青のり	キャベツ 玉葱 筍 にんにく 人参 醤油 みりん 酒 広島醤油 ラーメンスープ コチュジャン 豆板醤		

※ 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

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)

