



献立		食 材			献立		食 材			
		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	
1(木)	 エネルギー 945kcal 蛋白質 31.0g カレーうどん マッシュスイートポテト パン缶	うどん 砂糖 濃粉	豚肉 つと 小松菜 玉葱 人参 長葱 干椎茸	醤油 酒 昆布だし 鰹削りだし カレールウ みりん	19(月)	 エネルギー 801kcal 蛋白質 34.1g パン うずら卵入りポトフ ハンバーグの デミソースかけ コーンスロー コーンサラダ ミルクケーキ ご 飯	パン じゃが芋 ウインナー うずら卵 (濃粉 パン粉) 砂糖 まぐろ油揚げ 砂糖	人参 大根 玉葱 バセリ (玉葱) キャベツ コーン	鶏ガラスープ コンソメ ケチャップ ソース デミグラスソース コーンスローフレッシュ コーヒー	
2(金)	 エネルギー 803kcal 蛋白質 33.3g 豆腐の味噌汁 ほっけの塩焼き ごぼうツナサラダ・ マヨネーズ(卵なし)	豆腐 味噌 ほっけ マヨネーズ	豆腐 油揚げ 味噌 人参 長葱 しめじ ごぼう まぐろ油揚げ	昆布だし 鰹削りだし 醤油 醤油	20(火)	 エネルギー 841kcal 蛋白質 25.6g ハヤシライス 茎わかめのサラダ ミニトマト(2ヶ) ご 飯	じゃが芋 油 小麦粉 油 砂糖 ごま	豚肉 人参 玉葱 しめじ 生姜 にんにく 茎わかめ ハム ミニトマト	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 酢 醤油	
7(水)	 エネルギー 904kcal 蛋白質 30.6g 麻婆豆腐 春巻き(米粉入り) ナムル	砂糖 油 濃粉 ごま油 油 豚肉 春雨 小麦粉 粉あめ 濃粉 砂糖 米粉 ごま油	豆腐 豚肉 味噌 人参 玉葱 キャベツ 生姜 干椎茸 小松菜 もやし 切干大根	酒 醤油 豆板醤 テンメンジャン 中華スープストック 醤油 ポークブイヨン ポークエキス めんつゆ	21(水)	 エネルギー 813kcal 蛋白質 27.2g 大豆コロッケ ビリ辛野菜炒め (味付き豚肉醤油味)	油 じゃが芋 濃粉 砂糖 油脂 パン粉 小麦粉 砂糖 油 濃粉	大豆 (豚肉) キャベツ 玉葱 人参 ピーマン	醤油 (みりん) 酒 昆布だし 洋からし 豆板醤	
8(木)	 エネルギー 839kcal 蛋白質 33.0g スパゲティ ミートソース 枝豆サラダ みかんのゼリー和え (みかんゼリー) 「2ロックゼリー」	スパゲティ 砂糖 小麦粉 油	豚肉 大豆 玉葱 人参 ピーマン 生姜 にんにく トマト エリンギ キャベツ 枝豆 人参 (砂糖)	ケチャップ ワイン トマトピューレ ソース デミグラスソース スープストック イタリアンドレッシング 甘夏柑 みかん (みかん果汁) 【りんご果汁】	22(木)	 エネルギー 899kcal 蛋白質 34.4g あんかけうどん きな粉団子 (7~8ヶ) きゅうりの梅おかし 和え(梅だれ)	うどん 濃粉 砂糖 白玉もち 砂糖 砂糖 ごま (水あめ)	豚肉 油揚げ きな粉 竹輪 かつお節	ごぼう 白菜 長葱 小松菜 人参 干椎茸 胡瓜 もやし (梅 しそ)	醤油 みりん 酒 昆布だし 鰹削りだし めんつゆ 醤油 (酢 りんご酢)
9(金)	 エネルギー 807kcal 蛋白質 33.0g 野菜の味噌汁 いわしのみぞれ煮 鶏とぼろ	じゃが芋 砂糖 濃粉 油 小麦粉 砂糖	厚揚げ 味噌 いわし 大根 鶏肉 豆腐 白滝 人参 生姜 枝豆 ごぼう	キャベツ 人参 しめじ 長葱 昆布だし 鰹削りだし 醤油 酢 昆布だし 魚エキス【鰯】 醤油 酒 みりん 給食井のたれ	23(金)	 エネルギー 878kcal 蛋白質 38.0g じゃがいものどろ煮 鮭の塩焼き さんぴらごぼう	じゃが芋 油 砂糖 砂糖 ごま ごま油 油	豚肉 味噌 鮭 さつま揚げ	人参 こんにやく 玉葱 枝豆 ごぼう 人参	酒 みりん 醤油 酒 醤油 酒 みりん
12(月)	 エネルギー 819kcal 蛋白質 34.8g コッペパン ポテトポタージュ ポークフランク ブロッコリーサラダ	パン じゃが芋 バター ポークウインナー ハム	脱脂粉乳 牛乳 チーズ 玉葱 バセリ ブロッコリー キャベツ	野菜ベース ホワイトルウ ポテトポタージュルウ コンソメ 和風玉葱ドレッシング	26(月)	 エネルギー 858kcal 蛋白質 36.0g ソフトフランスパン さつま芋シチュー キャベツメンチカツ ペンネボロネーゼ	パン さつま芋 油 バター 豚脂 砂糖 濃粉 油 米粉 ペンネ 油	ベーコン 白花菜 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 大豆たん白 豚肉 大豆 玉葱	玉葱 エリンギ 人参 ブロッコリー キャベツ 玉葱 ピーマン	ホワイトルウ コンソメ 醤油 ワイン ソース ケチャップ デミグラスソース
13(火)	 エネルギー 802kcal 蛋白質 31.7g すき焼き煮 厚焼き卵 小松菜のごま和え	砂糖 油 濃粉 ねりごま 砂糖 ごま	豚肉 焼き豆腐 卵【61.9%】 小松菜 もやし	みりん 醤油 かつおだし 酢 醤油 醤油	27(火)	 エネルギー 800kcal 蛋白質 27.4g チンゲン菜のスー 北海道コーンの すいみ焼き ビビンバ	じゃが芋 油脂 濃粉 油 砂糖 ごま ごま油	ベーコン たらすり身 豚肉 さつま揚げ	チンゲン菜 人参 長葱 コーン もやし ほうれん草 長葱 人参 葱 生姜 にんにく	鶏ガラスープ 塩ラーメンスープ 酒 醤油 豆板醤 コチュジャン
14(水)	 エネルギー 878kcal 蛋白質 36.6g なめこの味噌汁 さばの照り焼き じゃが芋のビリ辛 とぼろ	ご 飯 油揚げ 味噌 豆腐 砂糖 じゃが芋 ごま油 油 砂糖	なめこ 長葱 人参 さば 生姜 豚肉 玉葱 生姜 にんにく ピーマン	昆布だし 鰹削りだし 酒 みりん 醤油 酒 醤油 テンメンジャン 豆板醤	28(水)	 エネルギー 847kcal 蛋白質 35.7g 豚汁 ささみカツ ふきの炒め煮	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 砂糖 油	豚肉 油揚げ 味噌 鶏肉 さつま揚げ ひじき	ごぼう 玉葱 生姜 人参 長葱 ふき 人参 こんにやく	酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし ソース 酒 みりん 醤油
15(木)	 エネルギー 887kcal 蛋白質 34.6g 野菜塩ラーメン チキンナゲット(3ヶ) くらげのごま酢和え (中華くらげ)	ラーメン コーンスタチ パン粉 豚脂 小麦粉 油	豚肉 茎わかめ 鶏肉 (くらげ) 胡瓜 人参	塩ラーメンスープ 鶏ガラ 醤油 チキンスープ 醤油 酢 (唐辛子)	29(木)	 エネルギー 815kcal 蛋白質 32.8g 肉しゅうまい(2ヶ) ビリ辛昆布和え	ラーメン 濃粉 豚脂 砂糖 ごま油 小麦粉 砂糖	豚肉 つと 茎わかめ 豚肉 大豆たん白 昆布	玉葱 白菜 人参 長葱 生姜 にんにく 玉ねぎ 生姜 胡瓜 人参	鶏ガラスープ 醤油ラーメンスープ 醤油 ポークエキス 魚介エキス(鰯) 豆板醤 醤油 酢
16(金)	 エネルギー 876kcal 蛋白質 30.7g 春雨スープ 豚肉のビリ辛焼き ポテトツナサラダ ・マヨネーズ(卵なし)	春雨 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	焼豚 豆腐 豚肉 まぐろ油揚げ 人参 胡瓜 玉葱 コーン	鶏ガラスープ 塩ラーメンスープ 醤油 酒 みりん 豆板醤 コチュジャン 醤油	30(金)	 エネルギー 905kcal 蛋白質 26.0g ご 飯 ポークカレー ひじきサラダ 黄桃缶	じゃが芋 小麦粉 油 ひじき	豚肉 人参 玉葱 にんにく 生姜 枝豆 キャベツ 胡瓜 人参 黄桃	ケチャップ ソース スープストック カレールウ ごまドレッシング	

※ 物質の都合等により、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)