



| 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                              | 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      | 調 味 料                         |
| <b>1(火)</b><br><b>ご飯</b><br>大根の味噌汁<br>さばの照り焼き<br>じゃが芋のどぼろ煮<br>エネルギー 831Kcal<br>蛋白質 33.0g                 | ご飯                        | 油揚げ 味噌<br>わかめ        | 大根【恵庭】<br>人参 長葱                         | 昆布だし<br>鰹削りだし                                   | <b>15(火)</b><br><b>ご飯</b><br>豆腐の味噌汁<br>まぐろメンチカツ(ソースかけ)<br>きゅうりの梅おろし(梅だれ)<br>エネルギー 820Kcal<br>蛋白質 30.5g | ご飯         | 豆腐 油揚げ<br>味噌   | 人参<br>長葱<br>しめじ | 昆布だし<br>鰹削りだし                 |
| <b>2(水)</b><br><b>ご飯</b><br>麻婆豆腐<br>野菜しゅうまい(2ヶ)<br>もやしとハムのナムル<br>エネルギー 832Kcal<br>蛋白質 32.0g              | ご飯                        | 砂糖 油<br>澱粉 ごま油       | 豆腐 豚肉<br>味噌                             | 干椎茸 人参<br>長葱 枝豆<br>にんにく 生姜                      | 酒 醤油 豆板醤<br>テンメンジャン<br>中華スープストック                                                                       | ご飯         | じゃが芋           | ベーコン            | キャベツ【恵庭】<br>人参 いんげん<br>玉葱 しめじ |
| <b>3(木)</b><br><b>ご飯</b><br>きつねうどん<br>ごまだれいももち(いももち)<br>ミニトマト(2ヶ)<br>エネルギー 850Kcal<br>蛋白質 31.6g          | うどん<br>砂糖                 | 鶏肉 油揚げ<br>高野豆腐<br>つと | 小松菜 人参<br>長葱 しめじ                        | 醤油 酒 みりん<br>昆布だし<br>鰹削りだし                       | 醤油 酢<br>豆板醤                                                                                            | ご飯         | じゃが芋           | ベーコン            | キャベツ【恵庭】<br>人参 いんげん<br>玉葱 しめじ |
| <b>7(月)</b><br><b>ハンズパン</b><br>レタスのクリーム煮<br>星のコロッケ(ソースかけ)<br>フロッコリーとツナのサラダ<br>エネルギー 801Kcal<br>蛋白質 33.4g | パン                        | マカロニ<br>バター          | 鶏肉 牛乳<br>脱脂粉乳                           | レタス 玉葱<br>人参 しめじ                                | ホワイトルウ<br>コンソメ                                                                                         | ご飯         | じゃが芋           | 油揚げ<br>わかめ 味噌   | 人参 長葱<br>昆布だし<br>鰹削りだし        |
| <b>8(火)</b><br><b>ご飯</b><br>なめこの味噌汁<br>味付き肉団子(2ヶ)<br>カレーさんびら<br>エネルギー 861Kcal<br>蛋白質 32.6g               | ご飯                        | 油揚げ<br>味噌 豆腐         | なめこ 長葱<br>人参                            | 昆布だし<br>鰹削りだし                                   | ケチャップ<br>醤油 酢                                                                                          | ご飯         | じゃが芋           | 油揚げ<br>わかめ 味噌   | 人参 長葱<br>昆布だし<br>鰹削りだし        |
| <b>9(水)</b><br><b>ご飯</b><br>すき焼き煮<br>ほっけのピリ辛焼き<br>小松菜のごま和え<br>エネルギー 800Kcal<br>蛋白質 36.9g                 | 砂糖 油<br>砂糖 油<br>ごま油<br>ごま | 豚肉<br>焼き豆腐           | 白滝 白菜<br>人参 長葱<br>しめじ 玉葱                | みりん<br>醤油                                       | 酒 みりん 醤油<br>コチュジャン 豆板醤                                                                                 | ご飯         | じゃが芋           | 油揚げ<br>わかめ 味噌   | 人参 長葱<br>昆布だし<br>鰹削りだし        |
| <b>10(木)</b><br><b>ご飯</b><br>なすのミートスパゲティ<br>キャベツサラダ<br>黄桃缶<br>エネルギー 812Kcal<br>蛋白質 33.4g                 | スパゲティ<br>砂糖 小麦粉<br>油      | 豚肉 大豆ミート             | なす【恵庭】<br>人参 ビーマン<br>生姜 にんにく<br>玉葱 トマト  | トマトピューレ ソース<br>デミグラスソース<br>ワイン ケチャップ<br>スープストック | 醤油 酢                                                                                                   | ご飯         | じゃが芋           | 油揚げ<br>わかめ 味噌   | 人参 長葱<br>昆布だし<br>鰹削りだし        |
| <b>11(金)</b><br><b>ご飯</b><br>中華スープ<br>ユーリンチー<br>チャプチェ(白菜キムチ)<br>エネルギー 804Kcal<br>蛋白質 34.8g               | ご飯                        | 豆腐 ベーコン<br>わかめ       | 大根【恵庭】<br>人参 長葱<br>白菜                   | 中華スープストック<br>醤油 鶏ガラスープ<br>塩ラーメンスープ              | 酒 醤油 酢                                                                                                 | ご飯         | じゃが芋           | 油揚げ<br>わかめ 味噌   | 人参 長葱<br>昆布だし<br>鰹削りだし        |
| <b>14(月)</b><br><b>ご飯</b><br>キーマカレー<br>春雨サラダ<br>フルーツゼリー和え(甘夏みかんゼリー)<br>エネルギー 805Kcal<br>蛋白質 28.2g        | ナン<br>じゃが芋<br>油 小麦粉       | 豚肉 大豆ミート             | 人参 玉葱 トマト<br>生姜 にんにく<br>ズッキーニ<br>黄赤ピーマン | スープストック<br>カレールウ<br>ケチャップ<br>ソース                | 酒 醤油 酢                                                                                                 | ご飯         | じゃが芋           | 油揚げ<br>わかめ 味噌   | 人参 長葱<br>昆布だし<br>鰹削りだし        |

※ 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、ご了承下さい。

※ 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)

