

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	
2(月)  エネルギー 801Kcal 蛋白質 28.9g	ソフトフランスパン	パン				16(月)  エネルギー 803Kcal 蛋白質 33.2g	ハンズパン	パン			
	コーンポタージュ	バター 油	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	コーン 玉葱 パセリ	ホワイトルウ コーンポタージュルウ コンソメ		ミネストローネ	マカロニ じゃが芋 油 (鶏肉 豚肉) 豚脂) 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 玉葱 にんにく トマト 人参 キャベツ パセリ (玉葱) ごぼう 胡瓜 人参	ケチャップ コンソメ 鶏ガラスープ ワイン ケチャップ ソース デミグラスソース 醤油	
	メンチカツ	豚脂 砂糖 油 米粉	鶏肉 豚肉	玉葱 生姜 にんにく	醤油		ハンバーグの デミソース(ハンバーグ) ごぼうツナサラダ・ マヨネーズ(卵なし) ミルメークココア				
	ペンネボロネーゼ	ペンネ 油	豚肉 大豆ミート	玉葱 ピーマン	ワイン デミグラスソース ソース ケチャップ			砂糖			ココア
3(火)  エネルギー 829Kcal 蛋白質 35.0g	ご飯	ご飯				17(火)  エネルギー 818Kcal 蛋白質 29.9g	ご飯	ご飯			
	白菜と油揚げの味噌汁		油揚げ わかめ 味噌	白菜 人参 長葱	昆布だし 鰹削りだし		大根の味噌汁		油揚げ 味噌 わかめ	大根 人参 長葱	昆布だし 鰹削りだし
	いわしの梅煮	砂糖 水飴 砂糖 油 澱粉	いわし 豚肉 大豆ミート	梅肉 大根 人参 いんげん 生姜	醤油 みりん 醤油 みりん 酒		さばの塩焼き		さば		酒 みりん
	大根のどろ煮						ひじきの煮物	砂糖 油	ひじき 大豆 さつま揚げ	人参 ごぼう	酒 みりん 醤油
4(水)  エネルギー 850Kcal 蛋白質 30.4g	ご飯	ご飯				18(水)  エネルギー 884Kcal 蛋白質 29.7g	ご飯	ご飯			
	ビリ辛丼の具	油 澱粉 ごま油	豚肉 厚揚げ つと	キャベツ 人参 玉葱 筍 にんにく	醤油 みりん 酒 広東醤油ラーメン 豆板醤 コチュジャン		麻婆豆腐	砂糖 油 澱粉 ごま油 味噌	豆腐 豚肉 味噌	椎茸 人参 長葱 にんにく 生姜	テンメンジャン 酒 豆板醤 醤油 中華スープストック
	焼きぎょうざ(2ヶ)	豚脂 ごま油 小麦粉 油	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ にら 生姜	醤油 みりん がらエキス		大豆コロッケ	油 じゃが芋 澱粉 砂糖 油脂 パン粉 小麦粉	大豆 玉葱		カレー粉
	もやしのナムル	砂糖 ごま ごま油		もやし きゅうり 人参	醤油 酢 豆板醤		きゅうりとくらげの ごま酢和え(中華くらげ)	砂糖 ごま ごま油	(くらげ)	胡瓜 人参	醤油 酢 (唐辛子)
5(木)  エネルギー 848Kcal 蛋白質 32.5g	あんかけうどん	うどん 砂糖 澱粉	鶏肉 竹輪 油揚げ	ごぼう 白菜 小松菜 人参 干し椎茸 長葱	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし	19(木)  エネルギー 813Kcal 蛋白質 40.3g	スパゲティ ミートソース	スパゲティ 小麦粉 砂糖 油	豚肉 大豆ミート	玉葱 人参 ピーマン エリンギ トマト 生姜 にんにく	ケチャップ ソース トマトピューレ ワイン デミグラスソース スープストック ハーブミックス ワイン
	揚げパン	ミニコッペパン 油 グラニュー糖					鶏肉のハーフ焼き		鶏肉		
	大根の梅おかし和え(梅だれ)	砂糖	かつお節	大根 胡瓜 (梅 しそ)	醤油 (酢 りんご酢)		黄桃缶			黄桃	
	ご飯	ご飯					ご飯	ご飯			
6(金)  エネルギー 864Kcal 蛋白質 26.4g	チキンと豆のカレー	じゃが芋 小麦粉 油	鶏肉 大豆	人参 玉葱 にんにく 生姜 グリーンピース	ケチャップ ソース スープストック カレールウ	20(金)  エネルギー 820Kcal 蛋白質 32.4g	きのこ汁		豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	たまご茸 舞茸 長葱 しめじ 人参 大根	昆布だし 醤油 酒 鰹削りだし みりん
	ひじきサラダ	油 砂糖	ひじき	キャベツ 胡瓜 人参	酢 醤油		照り焼き肉団子(2ヶ)	豚脂 砂糖 油	鶏肉 豚肉 大豆	玉葱 にんにく 生姜	酒 酢 醤油 ウスターソース
	みかん			みかん			もやしのごま和え	砂糖 ごま ねりごま	竹輪	もやし ほうれん草	醤油
	ご飯	ご飯					ご飯	ご飯			
9(月)  エネルギー 801Kcal 蛋白質 32.6g	ミートボール フラウンシチュー (ミートボール)	じゃが芋 小麦粉 油 (澱粉)	(鶏肉 豚肉)	生姜 にんにく 人参 玉葱 エリンギ いんげん	ワイン トマトピューレ デミグラスソース ビーフシチュールウ	24(火)  エネルギー 860Kcal 蛋白質 34.7g	さつま汁	さつま芋	鶏肉 油揚げ 味噌	こんにゃく 玉葱 人参 長葱 生姜	酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし
	真鱈のスパイス揚げ	澱粉 砂糖 油	たら 大豆粉		粉末醤油 唐辛子 ガーリック粉 パプリカ粉		厚焼き卵	砂糖 油 澱粉	卵【61.9%】		かつおだし 酢 醤油
	コーンソテー	油	ウインナー	コーン 人参 ピーマン	コンソメ		カレーとほろ	砂糖 油	豚肉 豆腐 大豆ミート	玉葱 人参 椎茸	カレー粉 酒 醤油
	ご飯	ご飯					ご飯	ご飯			
10(火)  エネルギー 807Kcal 蛋白質 31.6g	豆腐の味噌汁		豆腐 油揚げ 味噌	人参 長葱 しめじ	昆布だし 鰹削りだし	25(水)  エネルギー 867Kcal 蛋白質 23.9g	ハヤシライス	じゃが芋 油 小麦粉	豚肉	人参 玉葱 生姜 しめじ にんにく	ケチャップ ハヤシルウ トマトピューレ ワイン デミグラスソース
	豚肉の照り焼き	砂糖 水あめ 澱粉	豚肉	玉葱 にんにく	醤油 酒		みかんとバインの ゼリー和え(甘夏ゼリー)	(ぶどう糖果糖液糖)		みかん バイン (夏みかん果汁) りんご果汁)	
	大根の中華和え	砂糖 ごま油 ごま		大根 きゅうり 人参	醤油 酢		ミニトマト(2ヶ)			ミニトマト	
	ご飯	ご飯					五目うどん	うどん 砂糖	豚肉 竹輪 高野豆腐 油揚げ	干し椎茸 人参 小松菜 長葱	酒 醤油 みりん 鰹削りだし 昆布だし
12(木)  エネルギー 821Kcal 蛋白質 29.5g	辛味噌ラーメン	ラーメン	豚肉 つと 味噌	生姜 にんにく 人参 玉葱 長葱 筍 もやし	味噌ラーメンスープ 辛味噌ラーメンスープ 鶏ガラ 豆板醤 テンメンジャン	26(木)  エネルギー 891Kcal 蛋白質 44.1g	さっぱり鵜電田	澱粉 小麦粉 砂糖 油	鶏肉	レモン果汁	醤油 酒
	ココア煮しパン(乳・卵なし)	ホットケーキミックス 砂糖 油			ココア		大根と海藻のサラダ	油 砂糖 ごま	華わかめ とさかのり わかめ 昆布 ふのり まぐろ油漬け	大根 胡瓜 人参	醤油 酢
	バイン缶			バイン			ご飯	ご飯			
	わかめご飯	ご飯	わかめ				ワンタンスープ	ワンタン皮	鶏肉	白菜 人参 長葱 干し椎茸	鶏ガラスープ スープストック 醤油
13(金)  エネルギー 807Kcal 蛋白質 31.3g	かぼちゃ団子汁(かぼちゃもち)	(じゃが芋 澱粉 砂糖)	鶏肉 高野豆腐	(南瓜) 大根 人参 ごぼう 長葱	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし	27(金)  エネルギー 826Kcal 蛋白質 36.2g	ほっけの生姜焼き	砂糖	ほっけ	生姜	酒 醤油 みりん
	さんまの生姜煮	砂糖 水あめ	さんま	生姜	醤油		ビビンバ	油 砂糖 ごま ごま油	豚肉	ほうれん草 長葱 もやし 人参 筍 生姜 にんにく	酒 醤油 豆板醤 コチュジャン
	肉じゃが	じゃが芋 砂糖 油	豚肉	こんにゃく 人参 玉葱 いんげん	酒 みりん 醤油		アセロラゼリー	果糖ぶどう糖液糖		アセロラ果汁	
	ご飯	ご飯									

※ 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。



給食1食あたりの
エネルギーとたんばく質を
表示しています。

～中学校給食の摂取基準～

エネルギー 830kcal
たんばく質 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)