



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(金)</b> ご飯 ピリ辛丼の具 肉しゅうまい(2ケ) 切干大根のナムル	ご飯 油 澱粉 ごま油 澱粉 豚脂 砂糖 ごま油 小麦粉 ごま ごま油 砂糖	豚肉 厚揚げ つと 豚肉 ごま	キャベツ 人参 玉葱 筍 にんにく 玉葱 生姜 切干大根 人参 ほうれん草	醤油 みりん 酒 広東醤油ラーメンスープ 豆板醤 コチュジャン 醤油 ポークエキス 魚介エキス(いわし) 醤油	<b>19(火)</b> ご飯 春雨スープ 照り焼き肉団子(2ケ) じゃがいものピリ辛そばろ	ご飯 春雨 豚脂 砂糖 油 じゃが芋 油 ごま油 砂糖	焼き豚 豆腐 鶏肉 豚肉 大豆 豚肉	小松菜 人参 えのき 長葱 玉葱 にんにく 生姜 玉葱 ピーマン 生姜 にんにく	鶏ガラスープ 胡椒 塩ラーメンスープ 酒 酢 醤油 ウスターソース 酒 醤油 豆板醤 テンメシジャン
<b>7(木)</b> 野菜塩ラーメン 春巻き 大根とブロッコリーのサラダ	ラーメン 油 豚脂 小麦粉 春雨 澱粉 油 砂糖 米粉 粉あめ 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 茎わかめ 豚肉 鶏肉	玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 生姜 にんにく 人参 玉葱 キャベツ 椎茸 生姜 大根 コーン ブロッコリー	塩ラーメンスープ 鶏ガラスープ 胡椒 醤油 ポークブイヨン 醤油 酢	<b>20(水)</b> ご飯 味噌けんちん汁 たらフライ(ソースがけ) 野菜炒め(味付き豚肉醤油味)	ご飯 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 パン粉 油 砂糖 澱粉 小麦粉 砂糖 油 澱粉	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 たら (豚肉)	こんにやく 大根 ごぼう 人参 長葱 人参 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 しめじ 昆布だし 洋からし	酒 みりん 昆布だし 鯉削りだし ソース 醤油 (みりん) 酒 昆布だし 洋からし
<b>8(金)</b> ご飯 ハヤシライス 海藻サラダ マスカットゼリー和え(シャインマスカットゼリー)	ご飯 じゃが芋 油 小麦粉 (砂糖 ぶどう糖)	豚肉 ハム 昆布 わかめ 茎わかめ ぶりのり	人参 玉葱 生姜 エリンギ にんにく キャベツ 胡瓜 (ぶどう果汁) みかん パイン	ケチャップハヤシライス トマトピューレ 和風ドレッシング	<b>21(木)</b> スパゲティミートソース わかめとキャベツのごまサラダ 黄桃缶	スパゲティ 小麦粉 砂糖 油 ごま わかめ ハム	豚肉 大豆ミート キャベツ 胡瓜	玉葱 人参 ピーマン 椎茸 トマト 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 黄桃	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 胡椒 塩中華ドレッシング
<b>11(月)</b> コッペパン ラビオリスープ(ラビオリ) ハンバーグのケチャップソース(ハンバーグ) ジャーマンポテト はちみつレモンゼリー	パン (小麦粉 油 パン粉) 砂糖(じゃが芋 豚脂 油脂 澱粉) じゃが芋 油 水あめ はちみつ 果糖ぶどう糖液糖	(豚肉) (鶏肉 豚肉) ウインナー	玉葱 人参 パセリ キャベツ しめじ 玉ねぎ 玉葱 パセリ レモン果汁	(ポークエキス) 醤油 塩ラーメンスープ 鶏ガラスープ 胡椒 ケチャップソース トマトピューレ (野菜ペースト) コンソメ 胡椒	<b>22(金)</b> ご飯 なめこの味噌汁 豚肉の照り焼き きんぴらごぼう	ご飯 豆腐 油揚げ 味噌 砂糖 水あめ 澱粉 油 砂糖 ごま ごま油 油	豆腐 油揚げ 味噌 豚肉 さつま揚げ ごぼう 人参 こんにやく	なめこ 長葱 人参 大根 玉葱 にんにく 醤油 酒 胡椒 醤油 酒 みりん	
<b>12(火)</b> ご飯 四川豆腐 ほっけの生姜焼き きゅうりとくらげのごま酢和え(中華くらげ)	ご飯 砂糖 澱粉 油 ごま油 砂糖 油 砂糖 ごま ごま油	豆腐 豚肉 ほっけ (くらげ)	人参 小松菜 筍 長葱 たまご茸 生姜 にんにく 生姜 胡瓜 人参	豆板醤 醤油 酒 中華スープストック 鶏ガラスープ 酒 醤油 みりん 醤油 酢 (唐辛子)	<b>25(月)</b> コッペパン 大豆とミートボールのトマトシチュー(ミートボール) 鶏肉のマーマレード焼き(マーマレード) フルーツカクテル(カクテルゼリー) チョコクリーム	パン じゃが芋 小麦粉 油 (澱粉 油) 砂糖 油 (水あめ) (砂糖) 水あめ 砂糖 ココア 小麦粉	大豆 (鶏肉 豚肉) 鶏肉 (豆乳 寒天)	玉葱 人参 パセリ トマト にんにく にんにく(ゆず いよかん 夏みかん) みかん パイン 黄桃 (りんご・桃・ぶどう果汁)	スープストック ケチャップ デミグラスソース ワイン ウスターソース 鶏ガラスープ 胡椒 醤油 酒
<b>13(水)</b> ご飯 さつま汁 チキンカツ(ソースがけ) ひじきの煮物	ご飯 さつま芋 小麦粉 砂糖 油 ごま	豚肉 油揚げ 味噌 鶏肉 ひじき 大豆 さつま揚げ	こんにやく 玉葱 人参 長葱 生姜 人参 ごぼう	酒 昆布だし みりん 鯉削りだし ソース 胡椒 酒 みりん 醤油	<b>26(火)</b> ご飯 春雨入り麻婆豆腐 焼きぎょうざ(2ケ) 切干大根のごま酢和え	ご飯 砂糖 油 澱粉 ごま油 春雨 豚脂 ごま油 小麦粉 油 ごま 砂糖	豆腐 豚肉 味噌 豚肉 鶏肉 大豆粉 焼豚	長葱 生姜 にんにく 人参 キャベツ にら 生姜 切干大根 人参 もやし 胡瓜	酒 醤油 豆板醤 広東醤油ラーメンスープ 醤油 みりん がらエキス 醤油 酢
<b>14(木)</b> わかめ入りうどん もちいなり 春雨サラダ	うどん もち粉 砂糖 油 春雨 砂糖 油 ごま油 ごま	鶏肉 つと 油揚げ わかめ 油 ハム	干し椎茸 人参 小松菜 長葱 もやし 胡瓜 人参	醤油 酒 昆布だし みりん 鯉削りだし 醤油 鯉節エキス みりん 昆布エキス 醤油 酢	<b>27(水)</b> ご飯 いも団子汁(いももち) さばの香味揚げ 大根の煮物	ご飯 (じゃが芋 澱粉 砂糖) 澱粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖 油	鶏肉 高野豆腐 つと さば 豚肉 大豆	白菜 人参 長葱 ごぼう にんにく 玉葱 生姜 大根 こんにやく 人参 いんげん	醤油 みりん 酒 昆布だし 鯉削りだし ウスターソース 醤油 酒 酒 みりん 醤油
<b>15(金)</b> ご飯 厚揚げとじゃが芋の煮物 さんまの煮つけ 大根の梅おかか和え(梅だれ)	ご飯 じゃが芋 砂糖 油 砂糖 水あめ 澱粉 砂糖	厚揚げ 豚肉 味噌 さんま 竹輪 かつお節	こんにやく 玉葱 人参 いんげん 大根 胡瓜 (梅 しそ)	酒 昆布だし 醤油 みりん 醤油 醤油 (酢 りんご酢)	<b>28(木)</b> チンジャオラーメン ハッシュポテト 小松菜の中華和え	ラーメン ごま油 澱粉 じゃが芋 上新粉 油 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 焼き豚 小松菜 もやし 人参	玉葱 キャベツ 人参 ピーマン 長葱 筍 生姜 干し椎茸 にんにく 玉葱	酒 醤油 みりん 広東醤油ラーメンスープ 豚ガラ 胡椒 醤油 酢
<b>18(月)</b> ソフトフランスパン かぼちゃシチュー ウインナーのデミソースがけ マカロニチキンサラダ マヨネーズ卵なし	パン バター 油 砂糖 マカロニ 油 マヨネーズ	ベーコン 白花豆 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム ウインナー 鶏肉	かぼちゃ 玉葱 人参 しめじ 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜	ホワイトルウ コンソメ 胡椒 デミグラスソース ケチャップ ソース 醤油	<b>29(金)</b> ご飯 ポークカレー アスパラサラダ パイン缶	ご飯 じゃが芋 小麦粉 油 ハム	豚肉 人参 玉葱 にんにく 生姜 枝豆 アスパラガス キャベツ パイン	ケチャップ ソース スープストック カレールウ 和風玉葱ドレッシング	

※ 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「アレルギー表(予定)」をご覧ください。



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)