



日 に ち	こんだてめい 献立名		おもな 材料			エネルギー キロカロリー (Kcal) しょうがっこう ちゅうがっこう 中学校
			おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品	
1 (木)	減量 コッペパン 牛乳	パリパリ皿うどん ポークシューマイ たれ	パン ホワイトルウ 油 ごま油 でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉 水あめ 長崎めん	牛乳 豚肉 かまぼこ いか	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ きくらげ しいたけ しょうが	724 842
2 (金)	麦ご飯 牛乳	けんちん汁 信田煮	◆米 麦 さといも ごま油 小麦粉 砂糖 はるさめ でん粉	牛乳 豆腐 油揚げ 卵 魚(すけそうだら) ひじき	ほうれんそう ねぎ だいこん にんじん ごぼう キャベツ	613 720
5 (月)	麦ご飯 牛乳	牛井 白菜のソテー	◆米 麦 砂糖 でん粉 バター	牛乳 牛肉 ハム	たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく しいたけ はくさい ぶなしめじ	636 745
6 (火)	黒糖パン 牛乳	コーンクリームシチュー ベーコンと アスパラガスのソテー 焼きプリンタルト	パン 黒糖 じゃがいも 油 でん粉 焼きプリンタルト(乳)	牛乳 鶏肉 牛乳(大) ベーコン	にんじん たまねぎ 青豆 キャベツ スイートコーン アスパラガス	693 821
7 (水)	麦ご飯 牛乳	さつま汁 さんま甘露煮	◆米 麦 ◆さつまいも 砂糖 でん粉 はちみつ	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 魚(さんま)	こんにゃく にんじん だいこん ねぎ	698 780
8 (木)	減量 コッペパン 牛乳	キムチうどん キャベツのおかか炒め	パン うどん 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 天ぷら かつおぶし	はくさい にんにく トマト たまねぎ しいたけ ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ	639 751
9 (金)	麦ご飯 牛乳	マーボー豆腐 ほうれん草と ささみのソテー	◆米 麦 砂糖 ごま油 でん粉 いりごま 油	牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ 鶏肉	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが しいたけ ほうれんそう スイートコーン	656 769
12 (月)	麦ご飯 牛乳	野菜とコーンのスープ チンジャオロース	◆米 麦 ごま油 油 でん粉	牛乳 牛肉	キャベツ にんじん スイートコーン たまねぎ しいたけ ◆ピーマン たけのこ にんにく しょうが	611 721
13 (火)	米粉パン 牛乳	ミネストローネ コロッケ ソース	パン 米粉 マカロニ じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 油	牛乳 ベーコン 鶏肉	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ トマト	658 723
14 (水)	麦ご飯 牛乳	鶏肉のごまみそ煮 大根と天ぷらの炒め物	◆米 麦 さといも いりごま 砂糖 油	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ 天ぷら	にんじん たけのこ ごぼう 青豆 だいこん	680 788
15 (木)	減量 コッペパン 牛乳	ごもく 五目ビーフン ごぼうとツナの炒め物	パン ビーフン 油 いりごま 砂糖 マヨネーズ(卵不使用)	牛乳 豚肉 魚(まぐろ)	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ ごぼう スイートコーン	636 736
16 (金)	麦ご飯 牛乳	のっぺい汁 れんこんのピリ辛炒め	◆米 麦 さといも ごま油 砂糖	牛乳 油揚げ 鶏肉	にんじん だいこん ねぎ れんこん ほうれんそう 青豆 しょうが	601 711
19 (月)	白ご飯 牛乳	秋野菜の煮物 きゅうりの トウバンジャン炒め	◆米(ミルクイーン) さといも 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉	こんにゃく にんじん いんげん ごぼう たけのこ くり ◆きゅうり	602 745
20 (火)	コッペパン 牛乳	ポトフ キャベツの カレーメンチカツ チョコクリーム	パン じゃがいも パン粉 米粉 油 でん粉 マーシャルピンズ	牛乳 ウインナー 鶏肉	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ごぼう	703 776
21 (水)	麦ご飯 牛乳	豆腐スープ 豚肉のケチャップ炒め	◆米 麦 油 ごま油 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉	キャベツ にんじん ねぎ きくらげ たまねぎ にんじん ◆ピーマン	642 768
22 (木)	減量 コッペパン 牛乳	ジャージャー麺 いんげんのごまソテー	パン スパゲティ 砂糖 油 いりごま	牛乳 豚肉 赤みそ ハム	にんにく しょうが しいたけ ◆ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ いんげん	648 735
26 (月)	麦ご飯 牛乳	ポークカレー ほうれん草のバター炒め	◆米 麦 じゃがいも 油 バター	牛乳 豚肉 チーズ 牛乳(大) ベーコン	たまねぎ にんじん りんご にんにく ほうれんそう スイートコーン	719 835
27 (火)	ホット ドッグパン 牛乳	野菜スープ スティックハンバーグ ゆでキャベツ ケチャップ	パン 砂糖 パン粉 でん粉 油	牛乳 牛肉 鶏肉 豚肉	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ	655 735
28 (水)	麦ご飯 牛乳	わかめスープ ホイコーロー	◆米 麦 砂糖 でん粉	牛乳 わかめ 豚肉 赤みそ	えのきたけ にんじん ねぎ しいたけ ◆ピーマン キャベツ たけのこ しょうが にんにく	641 774
29 (木)	減量 コッペパン 牛乳	和風スパゲティ 竹輪と野菜の炒め物	パン スパゲティ 砂糖 油	牛乳 鶏肉 ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ 青豆 ◆ピーマン しいたけ キャベツ	639 748
30 (金)	麦ご飯 牛乳	具だくさんみそ汁 三色そばろ	◆米 麦 さといも でん粉 砂糖 油	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 卵	たまねぎ ねぎ にんじん かぼちゃ グリンピース しょうが	671 777

◆印は申間産の農水産物です。

【アレルギー表示】

※牛乳(大)・牛乳(パ)は飲用牛乳以外の、大きいおかず・パンに使用されている牛乳です。

※㊟・㊿は原材料に卵・乳を含む食品です。