



日 ひ に ち	こんだてめい 献立名		ざいりょう おもな材料			エネルギー (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 もとなる食品	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品	
1 (金)	麦ご飯 牛乳	沢煮椀 ツナのフーヨーハイ風	米 麦 油 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 魚(まぐろ) 卵	にんじん ねぎ ごぼう しいたけ こんにやく ◆ピーマン ぶなしめじ	621 753
4 (月)	麦ご飯 牛乳	みそ汁 とんかつ ゆでブロッコリー とんかつソース ひなあられ	米 麦 さといも 砂糖 でん粉 パン粉 油 ひなあられ	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 大豆粉	◆だいこん ねぎ にんじん えのきたけ ブロッコリー	729 814
5 (火)	黒糖パン 牛乳	さつまいもシチュー 野菜のごまソテー	パン 黒糖 ◆さつまいも 油 いらごま	牛乳 鶏肉 牛乳(大) ハム	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん	649 752
6 (水)	白ご飯 牛乳	すき焼き さわら西京焼き	米(ミルククイーン) 砂糖 油 みそ 水あめ	牛乳 牛肉 豆腐 魚(さわら)	にんじん たまねぎ ◆はくさい ねぎ こんにやく	683 824
7 (木)	減量 コッペパン 牛乳	から 力うどん キャベツのおかか炒め	パン うどん もち 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 天ぷら かつおぶし	にんじん ねぎ しいたけ ほうれんそう キャベツ	586 767
8 (金)	白ご飯 牛乳	おでん きゅうりの トウバンジャン炒め	米(ミルククイーン) 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 ちくわ 厚揚げ 昆布 うずら 卵 鶏肉	◆だいこん にんじん こんにやく しいたけ ◆きゅうり	627 775
11 (月)	麦ご飯 牛乳	ハヤシライス ベーコンと アスパラガスのソテー	米 麦 油	牛乳 牛肉 チーズ 生クリーム 牛乳(大) ベーコン	にんじん たまねぎ アスパラガス キャベツ	695 807
12 (火)	バーガーパン 牛乳	もずくのスープ 白身魚フライ ゆでキャベツ タルタルソース	パン パン粉 小麦粉 でん粉 油 タルタルソース(卵不使用)	牛乳 もずく 豆腐 魚(ホキ)	にんじん ねぎ えのきたけ キャベツ	632 796
13 (水)	麦ご飯 牛乳	野菜スープ 三色そばろ お祝いデザート (中学校のみ)	米 麦 砂糖 油 いちごムース	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵	こまつな にんじん たまねぎ ぶなしめじ グリンピース しょうが	651 902
14 (木)	減量 コッペパン 牛乳	キムチビーフン ウインナーと野菜のソテー	パン ビーフン 砂糖 油 ごま油	牛乳 豚肉 ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ はくさい トマト にんにく しいたけ ほうれんそう アスパラガス 青豆	629 771
15 (金)	麦ご飯 牛乳	チキンカレー 温サラダ	米 麦 じゃがいも 油	牛乳 鶏肉 チーズ 牛乳(大)	にんじん たまねぎ リンゴ にんにく キャベツ ほうれんそう スイートコーン	690 800
18 (月)	麦ご飯 牛乳	厚揚げのそばろあん さばみそ煮	米 麦 油 じゃがいも でん粉 砂糖 みそ 水あめ	牛乳 厚揚げ 鶏肉 魚(さば)	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ いんげん しょうが	823 917
19 (火)	米粉パン 牛乳	肉団子スープ ちくわの磯辺揚げ	パン 米粉 パン粉 でん粉 砂糖 油 小麦粉	牛乳 豚肉 鶏肉 魚(たら ぐち) あおさ	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ	630 811
20 (水)	麦ご飯 牛乳	五目スープ ビビンバ お祝いデザート (小学校のみ)	米 麦 砂糖 ごま油 でん粉 いちごムース	牛乳 豆腐 牛肉 卵	にんじん ◆はくさい しいたけ ねぎ ほうれんそう ◆きゅうり わらび えのきたけ たけのこ	702 774
22 (金)	麦ご飯 牛乳	中華コーンスープ チンジャオロース	米 麦 じゃがいも でん粉 いらごま ごま油 油	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ パセリ チンゲンサイ スイートコーン ◆ピーマン たけのこ にんにく しょうが	605 789
25 (月)	麦ご飯 牛乳	ハヤシライス キャベツとコーンのソテー	米 麦 油	牛乳 牛肉 チーズ 生クリーム 牛乳(大) ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ スイートコーン	701 813

◆印は串間産の農水産物です。

【アレルギー表示】

※牛乳(大)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。

※(卵)・(乳)は原材料に卵・乳を含む食品です。