

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名				中学校 平均栄養量		
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	
3	月		☐	タコライス【ごはん】	米					866	33.2
				タコライスの具【乳】	油 砂糖	豚肉 大豆 粉チーズ	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト	酒 塩 こしょう チリパウダー カレー粉 ケチャップ オイスターソース			
4	火	かみかみ献立	☐	ワンタンスープ【小麦】	小麦粉 はちみつ 砂糖 油					838	33.7
				ふわふわ和梨のお豆腐マフィン【小麦】	小麦粉	肉入りワンタン	にんじん しめじ もやし 長ねぎ 小松菜	塩 こしょう しょうゆ 中華スープの素			
5	水		☐	かみかみそぼろ【ごはん】	米					851	36.5
				かみかみそぼろ【そぼろ】	油 砂糖	鶏肉 凍り豆腐	生姜 干しいたけ にんじん たけのこ	しょうゆ 酒			
6	木		☐	かみなり汁【卵】	油 片栗粉	豚肉 豆腐 鶏卵	にんじん しめじ たまねぎ 長ねぎ	混合削り節 酒 しょうゆ 塩	798	34.1	
				揚げごぼう【小麦】	小麦粉 油 砂糖	ごぼう		しょうゆ			
7	金			ヨーグルト【乳】		ヨーグルト			0	0.0	
				セルフサンド【子どもパン】	子どもパン	ハンバーグ	玉ねぎ	デミグラスソース ソース 塩 こしょう			
10	月		☐	ミンネストローネ【小麦】	油 じゃがいも マカロニ	豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ	赤唐辛子 ロリエ トマトピューレ ケチャップ	802	33.2	
				野菜ソテー	油		にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし	塩 こしょう しょうゆ			
11	火	ふるさと学校給食	☐	昆布ごはん	米 油 砂糖	昆布 豚肉	にんじん	しょうゆ 酒 塩	805	36.1	
				キャベツのみそ汁	油 小麦粉 片栗粉	豆腐 油揚げ みそ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	混合削り節			
12	水			とり天【小麦】	油 小麦粉 片栗粉	鶏肉	にんにく	塩 こしょう 酒 しょうゆ	0	0.0	
				かんぴょうのごまあえ	砂糖 ごま		かんぴょう ほうれん草 もやし にんじん	しょうゆ			
13	木		☐	給食なし					0	0.0	
				肉汁うどん【小麦】	地粉うどん	砂糖	豚肉	干しいたけ にんじん ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ	混合削り節 みりん しょうゆ		
14	金		☐	みそポテト【小麦】	油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ごま	豆腐 油揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ	混合削り節 しょうゆ	811	38.2	
				こまつなあえ		ツナ	小松菜 キャベツ とうもろこし	しょうゆ みりん 混合削り節			
17	月		☐	小魚		小魚			810	31.5	
				ごはん	米						
18	火		☐	筑前煮	油 砂糖	鶏肉 さつま揚げ	干しいたけ ごぼう にんじん たけのこ	酒 しょうゆ みりん	837	38.1	
				豚肉のみそ漬焼き	砂糖 ごま	豚肉	にんにく 大根 さやいんげん	酒 しょうゆ みりん			
19	水		☐	あじさいサラダ	春雨 砂糖 ごま		生姜	酒 しょうゆ みりん	891	33.3	
				中華丼【ごはん】	米		にんじん きゅうり とうもろこし	酢 しょうゆ			
20	木		☐	中華丼の具【卵 えび】	油 片栗粉	豚肉 えび うすら卵	生姜 長ねぎ 干しいたけ にんじん キャベツ	酒 中華スープの素 しょうゆ 塩	847	32.8	
				春巻き【小麦】		春巻き	チンゲン菜	こしょう			
21	金		☐	大根とほうれん草のナムル	ごま油 砂糖 ごま		大根 ほうれん草 にんじん にんにく	中華スープの素 塩	847	39.6	
				ごはん	米						
24	月		☐	豆腐のくず煮【えび】	片栗粉	えび かまぼこ 豆腐	にんじん もやし しめじ チンゲン菜	混合削り節 塩 しょうゆ みりん	853	33.0	
				魚のゆずたれかけ	片栗粉 油 砂糖	さごし		塩 酒 しょうゆ ゆず果汁			
25	火		☐	きんぴらごぼう	ごま 砂糖 ごま油	さつま揚げ	ごぼう にんじん しらたき	みりん しょうゆ 赤唐辛子	861	36.5	
				スパゲティマトソース【小麦】	スパゲティ 油	豚肉	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ トマト	塩 ケチャップ ソース コンソメ こしょう			
26	水		☐	ポテトのチーズ焼き【乳】	じゃがいも 油	ベーコン チーズ	玉ねぎ	塩 こしょう	883	35.6	
				カラフルサラダ			にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし	ドレッシング (パンパンジー)			
27	木		☐	はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー				820	38.2	
				ごはん	米						
28	金		☐	カルピ風スープ【卵】	ごま油	豚肉 鶏卵 みそ	生姜 にんにく にんじん 大根 干しいたけ	混合削り節 チキンガラ トウバンジャン	829	35.2	
				鶏肉のゆかり揚げ	油 片栗粉	鶏肉	長ねぎ 白菜キムチ にら	しょうゆ 酒			
29	土		☐	親子豆サラダ		大豆	えだ豆 小松菜 もやし にんじん	ドレッシング (香りごま)	830	34.0	
				若獅子カレー【古代米】	米 黒米						
30	日		☐	カレー【小麦】	油 砂糖 カレールウ	豚肉	玉ねぎ	コンソメ	830	34.0	
				いかにコンフレック焼き【乳 小麦】	マヨネーズ (ノンエッグ) パン粉 コンフレック	いか 粉チーズ		塩 こしょう			
31	月		☐	キャベツとコーンのサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング (おろししょうゆ)	830	34.0	
				ごはん	米						
1	火		☐	玉ねぎのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ にんじん えのきたけ 小松菜	混合削り節	830	34.0	
				揚げ鶏のおろしポン酢かけ	油 片栗粉	鶏肉	生姜 大根	酒 しょうゆ みりん 酢 レモン果汁			
2	水		☐	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ (ノンエッグ)		にんじん えだ豆	塩 こしょう	861	36.5	
				はちみつレモンゼリー				レモン果汁			
3	木		☐	ポークビーンズ	油 砂糖 じゃがいも	豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ トマト	ワイン ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	861	36.5	
				チーズオムレツ【卵 乳】		チーズオムレツ					
4	金		☐	じゃごサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	キャベツ 小松菜 とうもろこし	しょうゆ 酒	893	35.6	
				ごはん	米						
5	土		☐	厚揚げのそぼろ煮	油 じゃがいも 片栗粉	豚肉 生揚げ	にんじん 大根 たけのこ さやいんげん	混合削り節 しょうゆ 酒 みりん	829	35.2	
				ツナのさんが焼き【小麦】	砂糖 ごま パン粉	ツナ みそ	ごぼう 長ねぎ				
6	日		☐	おかひじきのピリ辛サラダ	ごま 砂糖 ごま油		おかひじき にんじん キャベツ 大根	しょうゆ オイスターソース コチュジャン	820	38.2	
				ブルーベリークレープ【卵 乳 小麦】	ブルーベリークレープ						
7	月		☐	わかめラーメン【中華めん】	中華めん	豚肉 なたと わかめ	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ	ポークガラ 中華スープの素 しょうゆ	829	35.2	
				わかめラーメン汁	油			酒 塩 こしょう			
8	火		☐	ささみとポテトの包み揚げ【乳 小麦】	じゃがいも 春巻きの皮 油 小麦粉	鶏肉 チーズ	切り干し大根 小松菜 にんじん もやし	ドレッシング (香りごま)	829	35.2	
				切干大根と小松菜のサラダ			玉ねぎ にんじん	酒 塩 パプリカ こしょう コンソメ			
9	水		☐	えびピラフ【乳 えび】	米 油 バター	えび	にんじん 玉ねぎ レタス トマト	チキンガラ 中華スープの素 塩 こしょう	829	35.2	
				レタスとトマトの卵スープ【卵】	片栗粉	鶏肉 鶏卵	玉ねぎ ほうれん草	コンソメ 塩 こしょう			
10	木		☐	マカロニグラタン【乳 小麦】	マカロニ 油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ			755	31.5	
				オレンジゼリー	オレンジゼリー						

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
 - ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)」について表示しています。
 - ・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
 - ・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすびい

平均栄養量		755	31.5
学校給食摂取基準	12~14歳	830	34.0