

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 千キロカロリー	たんぱく質 グラム
1	火			ごはん すき焼き風煮 魚のフライ 【小麦】 磯香あえ	米 砂糖 油 油	豚肉 豆腐 ホキフライ	にんじん 白菜 しめじ 長ねぎ しらたき 小松菜 キャベツ にんじん	しょうゆ 酒 塩 和風だし ソース ウイン	813	37.0
2	水			焼きチーズカレーパン 【乳 小麦】 コンソメスープ 大根サラダ	コッペパン 小麦粉 油 油 ジャがいも 米	豚肉 チーズ ベーコン	玉ねぎ 玉ねぎ にんじん しめじ とうもろこし 大根 にんじん きゅうり	カレー粉 ケチャップ ソース コンソメ コンソメ 塩 こしょう ドレッシング(香りがま)	809	36.3
3	木			肉汁うどん 【小麦】 大学いも ウィンナーとコーンのソテー	地粉うどん 砂糖 油 さつまいも 砂糖 ごま 油	豚肉 ウインナー	干しいたけ 大根 にんじん ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ とうもろこし にんじん キャベツ 小松菜	混合割り節 みりん しょうゆ しょうゆ 酒 みりん コンソメ 塩 こしょう	866	31.0
4	金			ごはん けんちん汁 鶏肉の竜田揚げ 切干大根の炒め物 ごはん	米 油 ジャがいも 油 片栗粉 油 ごま油 米	油揚げ 豆腐 鶏肉 さつま揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ 生姜 切り干し大根 小松菜 にんじん	混合割り節 しょうゆ しょうゆ 酒 酒 しょうゆ 塩 こしょう	818	29.6
7	月			根菜と鶏肉の有馬煮風 ツナのざんが焼き 【小麦】 もやしのごま酢あえ	ごま油 ジャがいも 砂糖 砂糖 ごま パン粉 砂糖 ごま	鶏肉 ツナ みそ	にんじん ごぼう 大根 こんにゃく さやいんげん ごぼう 長ねぎ もやし にんじん きゅうり	混合割り節 酒 しょうゆ みりん さんしょう 酢 しょうゆ	832	33.1
8	火			ワンタンスープ 【小麦】 いかのコンフレック焼き 【乳 小麦】 チョレギサラダ 冷凍みかん	米 油 油 マヨネーズ(ノンエッグ) パン粉 コーンフレーク ごま	鶏肉 肉入りワンタン なたと いか チーズ	しめじ にんじん チンゲン菜 長ねぎ 水菜 きゅうり キャベツ にんにく みかん	中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう しょうゆ 塩	813	33.5
9	水			ごはん さつまいも汁 鶏肉のピリ辛焼き 枝豆とひじきの煮物	米 さつまいも 油 砂糖 油 砂糖	豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 ひじき 油揚げ	にんじん 大根 長ねぎ にんじん えだ豆	混合割り節 酒 しょうゆ みりん トウバンジャン しょうゆ みりん 酒	804	34.1
10	木	目 テ イ 愛 護		ごはん 春雨スープ フルコギ ブルーベリークレープ 【卵 乳 小麦】 はすびいカレー 発芽玄米入りごはん	米 ごま油 春雨 砂糖 油 春雨 ごま油 ブルーベリークレープ 米 発芽玄米	鶏肉 豚肉	にんじん 大根 小松菜 長ねぎ しめじ にんにく 玉ねぎ にんじん にら	チキンガラ 塩 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 こしょう	835	32.9
11	金	献 立 い び		はすびいカレー 発芽玄米入りごはん はすびい卵焼き 【卵 小麦】 キャベツとコーンのサラダ 二色そぼろ丼 ごはん 鶏そぼろ 卵そぼろ 【卵】	米 片栗粉 油 ジャがいも カレールー 米 砂糖 砂糖 鶏肉 砂糖 鶏肉	豚肉 鶏焼き	れんこん にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし 小松菜	トマトピューレ ソース ドレッシング(和風玉ねぎ)	825	27.6
15	火			白玉だんご汁 ほうれん草ともやしのごまあえ ごはん	油 白玉だんご 砂糖 ごま 米	豚肉 なたと ほうれん草 もやし	にんじん 大根 長ねぎ ほうれん草 もやし	混合割り節 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒	831	31.6
16	水	献 立 い び		根菜のごまみそ汁 魚のかぼすソースかけ わかめと野菜のあえもの やきそば 【小麦】 フランクのパーベキューソースかけ 鶏子豆サラダ チョコワッフル 【卵 乳 小麦】	ジャがいも ごま 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ごま油 中華めん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 ワッフル	豚肉 豆腐 みそ さごし わかめ 豚肉 青のり フランクフルト 大豆	にんじん ごぼう 長ねぎ 干しいたけ にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく 玉ねぎ えだ豆 小松菜 もやし にんじん	混合割り節 みりん 塩 酒 かぼす果汁 しょうゆ しょうゆ 酢 酒 しょうゆ ソース 塩 こしょう みりん しょうゆ 一味唐辛子 ドレッシング(香りがま)	811	34.7
17	木			春雨サラダ どろろめし じゃぶ煮 さばの塩焼き いちごのムース 【乳】 ハヤシライス ごはん ハヤシルウ 【小麦】	春雨 砂糖 米 油 砂糖 油 砂糖 米 油 ジャがいも ハヤシルウ	豆腐 油揚げ 鶏肉 豆腐 さば	干しいたけ しらたき ごぼう にんじん 長ねぎ にんじん しめじ 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜	酒 塩 しょうゆ みりん 和風だし 混合割り節 酒 しょうゆ 塩	828	34.4
22	火			鶏肉のハーブ焼き 三色サラダ ごはん おでん 豚肉のくわ焼き にんじんしりしり	鶏肉 キャベツ にんじん 小松菜 米 ジャがいも 砂糖 ごま 油	豚肉 豚肉 ツナ	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ しめじ コンソメ ケチャップ トマトピューレ ソース ウイン 塩 こしょう ハーブパウダー ドレッシング(香りがま)	混合割り節 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん アップルソース 塩 こしょう しょうゆ	824	35.2
24	木			ごま豆腐ラーメン 【中華めん 小麦】 ごま豆腐ラーメン汁 春巻き 【小麦】 ヨーグルト 【乳】	中華めん 油 ごま 片栗粉 ごま油 油 油	豚肉 豆乳 春巻き	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ 生姜 にんにく	ホークカラ 中華スープの素 みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう	854	32.5
25	金			豆腐とじゃがいもみそ汁 ハンバーグおろしきのこソース きんぴらごぼう	ジャがいも 油 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま油	豆腐 油揚げ みそ ハンバーグ さつま揚げ	にんじん 長ねぎ 大根 えのきたけ 生姜 ごぼう にんじん しらたき さやいんげん	混合割り節 しょうゆ みりん 酒 みりん しょうゆ 赤唐辛子	822	32.5
28	月			ごはん 豚汁 さんまのかば焼き風 白菜とほうれん草のおひたし	米 油 ジャがいも 油 片栗粉 砂糖 油 コッペパン 砂糖 油 ジャがいも 砂糖	豚肉 豆腐 みそ さんま	ごぼう にんじん 長ねぎ 白菜 ほうれん草	混合割り節 酒 しょうゆ 酢 みりん しょうゆ みりん 混合割り節	834	31.8
29	火			きな粉揚げパン 【乳 小麦】 チリコンガン カラフルサラダ	油 コッペパン 砂糖 油 ジャがいも 砂糖 砂糖 ごま油 油	きな粉 豚肉 大豆	にんにく にんじん 玉ねぎ いんげん豆	スープストック トマトピューレ ケチャップ パプリカ 塩	847	33.2
30	水			給食なし					0	0.0
31	木	ハ ロ ウ イ ン		ドリア【カレーピラフ 【乳 えび】 かぼちゃのクリームソース【乳 小麦】 肉だんごスープ ブロッコリーのサラダ かぼちゃプリン	米 油 バター 油 小麦粉 油 砂糖 かぼちゃプリン	いか えび 牛乳 肉だんご 豆腐	玉ねぎ にんじん 玉ねぎ しめじ かぼちゃ にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 ブロッコリー キャベツ とうもろこし	酒 塩 コンソメ カレー粉 こしょう コンソメ 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう ドレッシング(パンパンジー)	819	34.6

●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、記載していません。
- ・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いませんので、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。



蓮田市すずい

平均栄養量		789	31.7
学校給食摂取基準	12~14歳	830	34.0