

日	曜日	行事 事 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
1	木			ごはん 高野煮 厚焼き卵 キャベツとコーンのサラダ【卵 小麦】	米 油 砂糖	鶏肉 凍り豆腐 厚焼き卵	生姜 にんじん こんにゃく だけのこ ごぼう	混合削り節 しょうゆ みりん 酒	800	30.7
2	金	子どもの日 献立		鶏そぼろのちらし寿司 すまし汁 野菜コロッケ かしわもち	米 砂糖 油	鶏肉 のり 豆腐	キャベツ とうもろこし 小松菜 干しいたけ にんじん	ドレッシング(香りがこま) 酢 しょうゆ みりん 酒 塩 だし昆布	837	33.6
7	水			スタミナ焼肉丼 { ごはん スタミナ焼肉丼の具 韓国風たまごスープ【卵】 春雨サラダ 【乳】 グレープゼリー	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 砂糖 ごま油	豚肉 鶏肉 鶏卵 わかめ 豆腐	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ にんじん ほうれん草 長ねぎ しめじ きゅうり とうもろこし	酒 しょうゆ こしょう みりん 中華スープの素 塩 こしょう しょうゆ しょうゆ 酢	806	38.1
8	木			鶏南蛮うどん { 地粉うどん【小麦】 鶏南蛮うどん汁 ひじきコロッケ【小麦】 ゆでキャベツ	地粉うどん 砂糖 油 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	鶏肉 豚肉 ひじき	にんじん しめじ 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ にんじん	混合削り節 しょうゆ 酒 唐辛子 しょうゆ 塩 こしょう ドレッシング(ごましょうゆ)	869	34.6
9	金			ごはん 根菜汁 魚の香味焼き こんにゃくソテー	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	厚揚げ みそ さば	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく	混合削り節 しょうゆ 酒 みりん 唐辛子	820	32.4
12	月			チキンライス 春雨スープ マカロニグラタン【乳 小麦】	米 油 春雨 マカロニ 油 小麦粉 バター	鶏肉 鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ	玉ねぎ ビーマン にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜 玉ねぎ しめじ	塩 コンソメ パプリカ ケチャップ こしょう コンソメ 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう	847	32.8
13	火			ごはん 真だくさんみそ汁 魚の南蛮ソース キャベツといんげんのごま和え	米 じゃがいも 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 ごま	豆腐 油揚げ みそ さわら	にんじん しめじ 長ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜 キャベツ さやいんげん	混合削り節 しょうゆ 酒 こしょう 酢 赤唐辛子 しょうゆ みりん 酒	807	32.8
14	水			きな粉揚げパン チリコンカン	油 コッペパン 砂糖 油 じゃがいも 砂糖	きな粉 豚肉 ベーコン 大豆	にんじん 玉ねぎ にんにく	スープストック トマトピューレ ケチャップ パプリカ 塩	843	34.5
15	木	はすナビ レシピ		ごはん 豆腐のくす煮【えび】 ハンバーグ照り焼きソース 豆苗とツナのあえもの 【乳】 オレンジゼリー	米 片栗粉 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま オレンジゼリー	えび かまぼこ 豆腐 ハンバーグ ツナ	にんじん もやし えのきたけ チンゲン菜 玉ねぎ もやし 豆腐 キャベツ 玉ねぎ	混合削り節 塩 しょうゆ みりん みりん しょうゆ 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	800	33.7
16	金			ポークカレー { ごはん カレーウ【小麦】 鶏肉のハーブ焼き 大根サラダ	米 油 じゃがいも カレールウ 砂糖	豚肉 鶏肉	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	トマトピューレ ソース 塩 こしょう ハーブパウダー ドレッシング(香りがこま)	822	35.2
19	月			ごはん 回鍋肉 ポークしゅうまい【小麦】 小松菜とわかめのサラダ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 厚揚げ みそ ポークしゅうまい わかめ	にんにく 生姜 キャベツ にんじん ビーマン 長ねぎ 小松菜 きゅうり とうもろこし	中華スープの素 テンメンジャン 酒 しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう しょうゆ 酢	814	34.9
20	火	郷土料理 石川県		ごはん めった汁 ぶりの照り焼き あいませ	米 油 さつまいも 砂糖 油 砂糖 ごま	豚肉 油揚げ みそ ぶり さつま揚げ 油揚げ	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ 生姜 大根 にんじん ごぼう しらたき	混合削り節 こしょう しょうゆ みりん 酒 みりん しょうゆ	818	36.2
21	水			はちみつパン【小麦】 クリームシチュー【乳 小麦】 豚肉のパン粉焼き【乳 小麦】 【乳】 キャベツときゅうりのサラダ	はちみつパン 油 小麦粉 じゃがいも パン粉	鶏肉 牛乳 豚肉 チーズ	玉ねぎ にんじん しめじ 小松菜 にんにく パセリ キャベツ きゅうり	スープストック 塩 こしょう 酒 塩 こしょう ドレッシング(ごましょうゆ)	854	34.8
22	木			ごはん けんちん汁 いかのコーンフ레이크揚げ【小麦】 鶏肉と野菜のみそマヨ炒め	米 油 じゃがいも 油 小麦粉 コーンフ레이크 油 マヨネーズ(ノンエッグ)	油揚げ 豆腐 いか 鶏肉 みそ	にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ	混合削り節 しょうゆ 塩 こしょう みりん	805	33.4
23	金			かき揚げ丼 { ごはん かき揚げ【えび 小麦】 チンゲン菜のみそ汁 切り干し大根の塩昆布炒め	米 油 小麦粉 砂糖 片栗粉 さつまいも 油	ちくわ さくらえび 豆腐 油揚げ みそ 塩昆布	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 大根 長ねぎ 切り干し大根 にんじん 小松菜	しょうゆ みりん 混合削り節 酒 酒 しょうゆ こしょう	812	27.0
26	月			ごはん すいとん汁【小麦】 豚肉のねぎみそ焼き きんぴらごぼう	小麦粉 じゃがいも 砂糖 ごま 砂糖 ごま油	鶏肉 豚肉 みそ 豚肉	にんじん 玉ねぎ 大根 ほうれん草 生姜 長ねぎ ごぼう にんじん しらたき さやいんげん	混合削り節 しょうゆ 塩 酒 みりん みりん しょうゆ 赤唐辛子	816	35.1
27	火			ガーリックピラフ コーンポタージュ【乳】 チキンカツ【小麦】 【乳】 海藻サラダ	米 油 バター 片栗粉 油 小麦粉 パン粉	ベーコン 牛乳 鶏肉	にんにく にんじん パセリ 玉ねぎ とうもろこし パセリ もやし きゅうり	塩 こしょう しょうゆ 酒 コンソメ 塩 こしょう 塩 こしょう ドレッシング(ナムル)	802	31.7
28	水			ごはん サンラータン【卵】 フルコギ 【乳】 おから入り抹茶ケーキ【小麦】	米 ごま油 片栗粉 砂糖 油 春雨 ごま油 油 砂糖 小麦粉	鶏肉 鶏卵 豚肉 豆乳 おから	長ねぎ にんにく 生姜 きくらげ にんじん もやし にんにく 玉ねぎ にんじん にら	中華スープの素 酒 塩 こしょう しょうゆ 酢 トウバンジャン しょうゆ みりん 酒 こしょう ベーキングパウダー 粉茶	844	35.2
29	木			焼きそば【小麦】 フランクのバーベキューソース 親子豆サラダ おからドーナツ	中華めん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 油 米粉パンケーキミックス 砂糖 ミルメークキャラメル	豚肉 青のり フランクフルト 大豆 おから 豆乳	玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん えだ豆	酒 しょうゆ ソース 塩 こしょう みりん しょうゆ 赤唐辛子 ドレッシング(ごましょうゆ)	815	34.6
30	金			ハヤシライス { ごはん ハヤシルウ【小麦】 フレーンオムレツ【卵】 【乳】 キャベツと水菜のイタリアンサラダ	米 油 じゃがいも ハヤシルウ	豚肉 オムレツ	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 ワイン キャベツ 水菜 にんじん	817	30.9
平 均 栄 養 量									822	33.6
学校給食摂取基準									12～14歳	830 34.0

- 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

あいませ

主に能登地域で食べられている伝統料理です。大根やにんじんといった根菜類を使った煮物です。使う野菜は、その土地土地でとれる旬の野菜が使われるため、見た目や味わいが様々なのが特徴です。



農林水産省 うちの郷土料理より

【石川県郷土料理】 めった汁



名前を聞くとなんだか不思議な料理のイメージですが、いわゆる「豚汁」のことを言います。一つ違っているところはじゃがいもを入れるところを、代わりにさつまいもを使っているということです。ほんのり甘くなっているのが特徴です。