

| 日  | 曜日 | 行事食等           | 牛乳                                                                                  | 献立名                | 主 な 材 料 名       |            |                                 |                                          | 中学校<br>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<br>キロカロリー | たんぱく質<br>グラム |      |
| 2  | 火  |                |    | 豚キムチ丼【ごはん】         | 米               |            |                                 |                                          | 809             | 39.8         |      |
|    |    |                |                                                                                     | 豚キムチ丼の具            | ごま油 砂糖 ごま       | 豚肉         | 生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ<br>白菜キムチ 小松菜   | 酒 しょうゆ こしょう みりん                          |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     | 春雨スープ【小麦】          | 油 春雨            | 鶏肉 なると     | しめじ にんじん チンゲン菜 長ねぎ              | 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう                      |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     | 小松菜ともやしのナムル        | ごま油 砂糖          |            | 小松菜 もやし 長ねぎ                     | 酢 しょうゆ 塩                                 |                 |              |      |
| 3  | 水  |                |    | ごはん                | 米               |            |                                 |                                          | 846             | 33.7         |      |
|    |    |                |                                                                                     | かき玉汁【卵】            | 片栗粉             | 豆腐 鶏卵      | にんじん 玉ねぎ しめじ                    | 混合削り節 みりん 塩 しょうゆ                         |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     | 魚の南蛮ソース            | 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま | タラ         | 長ねぎ にんにく 生姜                     | 酒 こしょう 赤唐辛子 しょうゆ 酢                       |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     | キャベツのごまあえ          | 砂糖 ごま           |            | キャベツ にんじん                       | しょうゆ みりん 酒                               |                 |              |      |
| 4  | 木  |                |    | チャンボンめん【小麦】        | 中華めん            |            |                                 |                                          | 841             | 34.9         |      |
|    |    |                |                                                                                     | チャンボンめん汁           | 油 片栗粉           | 豚肉 いか えび   | 生姜 長ねぎ にんじん キャベツ                | ポークガラ 中華スープの素 しょうゆ<br>塩 こしょう             |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     | 【えび】               |                 | さつま揚げ      |                                 |                                          |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     | 焼きぎょうざ【小麦】         |                 | ぎょうざ       |                                 |                                          |                 |              |      |
| 5  | 金  | ありのみ           |    | ありのみカレー【ごはん】       | 米               |            |                                 |                                          | 826             | 32.6         |      |
|    |    |                |                                                                                     | ありのみチキンソテー         | 油 じゃがいも カレールウ   | 豚肉         | にんにく 生姜 梨 玉ねぎ にんじん              | トマトピューレ ソース カレー粉                         |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     | キャベツとコーンのサラダ       | 砂糖              | 鶏肉         | 生姜 にんにく 梨                       | しょうゆ 酒 レモン汁                              |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     | ありのみゼリー            | ありのみゼリー         |            | キャベツ とうもろこし                     | ドレッシング（和風玉ねぎ）                            |                 |              |      |
| 8  | 月  |                |    | ごはん                | 米               |            |                                 |                                          | 820             | 35.4         |      |
|    |    |                |                                                                                     | 回鍋肉                | 油 砂糖 片栗粉 ごま油    | 豚肉 生揚げ みそ  | にんにく 生姜 キャベツ にんじん               | 中華スープの素 テンメンジャン 酒<br>しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     | ポークしゅうまい【小麦】       |                 | しゅうまい      | にんじん 玉ねぎ 長ねぎ                    |                                          |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     | こんにゃくサラダ           |                 |            | こんにゃく きゅうり キャベツ にんじん            | ドレッシング（パンパンジー）                           |                 |              |      |
| 9  | 火  |                |    | 食パン【小麦】            | ツイストパン          |            |                                 |                                          | 859             | 33.0         |      |
|    |    |                |                                                                                     | ガーリックスープ           | 油 じゃがいも         | ベーコン       | にんにく 玉ねぎ にんじん ブロッコリー            | 赤唐辛子 コンソメ 塩 こしょう                         |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     | マカロニグラタン【乳 小麦】     | 油 マカロニ バター 小麦粉  | 鶏肉 牛乳 チーズ  | 玉ねぎ しめじ                         | コンソメ 塩 こしょう                              |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     | カラフルサラダ            | 砂糖 ごま油 油        |            | にんじん とうもろこし キャベツ 小松菜            | しょうゆ 酢                                   |                 |              |      |
| 10 | 水  |                |    | ごはん                | 米               |            |                                 |                                          | 816             | 35.0         |      |
|    |    |                |                                                                                     | 冬瓜スープ              |                 | 豚肉 豆腐      | 長ねぎ にんじん 冬瓜 しめじ 小松菜             | コンソメ しょうゆ 塩 こしょう                         |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     | いかのかりん揚げ           | 油 片栗粉 砂糖        | いか         | 生姜                              | 酒 しょうゆ みりん                               |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     | もやしのごまあえ           | 砂糖 ごま           |            | もやし にんじん きゅうり                   | 酢 しょうゆ                                   |                 |              |      |
| 11 | 木  |                |   | 2色そばろ丼【ごはん】        | 米               |            |                                 |                                          | 829             | 32.8         |      |
|    |    |                |                                                                                     | 鶏そばろ               | 砂糖              | 鶏肉 大豆      | 生姜                              | 酒 しょうゆ みりん                               |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     | 卵そばろ【卵】            |                 | そばろ卵       |                                 |                                          |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     | キャベツのみそ汁           |                 | 油揚げ みそ     | にんじん キャベツ 玉ねぎ えのきたけ<br>小松菜      | 混合削り節                                    |                 |              |      |
| 12 | 金  |                |  | きな粉蒸しパン【乳 小麦】      | 小麦粉 砂糖 黒糖 油     | きな粉 牛乳     |                                 | ベーキングパウダー                                | 830             | 32.8         |      |
|    |    |                |                                                                                     | チャーハン              | 米 油 ごま油 砂糖      | 豚肉         | 干しいたけ にんじん グリンピース               | 塩 酒 しょうゆ                                 |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     | 肉だんごスープ            |                 | 肉だんご       | にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草              | コンソメ 塩 こしょう                              |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     | 鶏肉の香味焼き            | 砂糖              | 鶏肉         | にんにく 生姜 長ねぎ                     | 酒 しょうゆ                                   |                 |              |      |
| 16 | 火  |                |  | 春雨サラダ              | 春雨              |            | にんじん きゅうり                       | ドレッシング（香りがこま）                            | 808             | 32.9         |      |
|    |    |                |                                                                                     | ごはん                | 米               |            |                                 |                                          |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     | 玉ねぎのみそ汁            |                 | 豆腐 みそ      | 玉ねぎ にんじん えのきたけ 小松菜              | 混合削り節                                    |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     | さばの生姜焼き            |                 | さば         | 生姜                              | みりん しょうゆ 酒                               |                 |              |      |
| 17 | 水  |                |  | きんぴらごぼう【乳】         | ごま 砂糖 ごま油       | 豚肉         | ごぼう にんじん しらたき                   | みりん しょうゆ 赤唐辛子                            | 854             | 29.1         |      |
|    |    |                |                                                                                     | マーボー豆腐             | 油 砂糖 片栗粉 ごま油    | 豚肉 豆腐 みそ   | 生姜 にんにく 干しいたけ 長ねぎ<br>にんじん       | トウバンジャン しょうゆ 酒<br>中華スープの素 塩              |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     | 春巻き【小麦】            | 油               | 春巻き        |                                 |                                          |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     | 小松菜のサラダ            | 砂糖 油            |            | キャベツ 小松菜 とうもろこし                 | しょうゆ 酒                                   |                 |              |      |
| 18 | 木  |                |  | 肉汁うどん【小麦】          | 地粉うどん           | 豚肉         | 干しいたけ 大根 にんじん ごぼう 玉ねぎ<br>長ねぎ    | 混合削り節 みりん しょうゆ                           | 865             | 31.3         |      |
|    |    |                |                                                                                     | 肉うどん汁              | 砂糖              |            |                                 | しょうゆ 酒 みりん                               |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     | 大学芋【乳】             | 油 さつまいも 砂糖 ごま   | ウインナー      | とうもろこし にんじん キャベツ 小松菜            | 塩 こしょう                                   |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     | ウインナーとコーンのソテー      |                 |            |                                 |                                          |                 |              |      |
| 19 | 金  |                |  | ごはん                | 米               |            |                                 |                                          | 837             | 39.7         |      |
|    |    |                |                                                                                     | 沢煮焼                |                 | 豚肉 かまぼこ    | ごぼう にんじん 大根 小松菜                 | 混合削り節 しょうゆ 塩 こしょう                        |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     | 豚肉のみそ漬け焼き          | ごま 砂糖           | 豚肉 みそ      | しょうが                            | 酒 しょうゆ みりん                               |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     | お麴の炒め物【小麦】         | 油 麴 ごま油         | ちくわ        | キャベツ にんじん 玉ねぎ                   | しょうゆ 塩 こしょう 和風だし                         |                 |              |      |
| 22 | 月  |                |  | ごはん                | 米               |            |                                 |                                          | 847             | 32.5         |      |
|    |    |                |                                                                                     | さつまいも汁             | さつまいも           | 豚肉 生揚げ みそ  | にんじん 大根 長ねぎ                     | 混合削り節                                    |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     | 鶏肉の竜田揚げ            | 油 片栗粉           | 鶏肉         | 生姜                              | しょうゆ 酒                                   |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     | こまつナあえ             |                 | ツナ         | 小松菜 キャベツ とうもろこし                 | 混合削り節 しょうゆ みりん                           |                 |              |      |
| 24 | 水  |                |                                                                                     | 給食なし               |                 |            |                                 |                                          | 0               | 0.0          |      |
| 25 | 木  |                |                                                                                     | 給食なし               |                 |            |                                 |                                          | 0               | 0.0          |      |
| 26 | 金  |                |  | ハヤシライス【ごはん】        | 米               |            |                                 |                                          | 828             | 34.0         |      |
|    |    |                |                                                                                     | ハヤシルウ【小麦】          | 油 じゃがいも ハヤシルウ   | 豚肉         | にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん しめじ            | トマトピューレ ソース コンソメ ケチャップ                   |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     | 煮卵【卵】              | 砂糖              | 鶏卵         |                                 | コンソメ しょうゆ 酒                              |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     | 海藻サラダ              |                 | 海藻         | もやし キャベツ                        | ドレッシング（ナムル）                              |                 |              |      |
| 29 | 月  |                |  | 鶏肉とひじきのごはん         | 米 油 砂糖          | 鶏肉 油揚げ ひじき | にんじん しらたき                       | しょうゆ                                     | 808             | 35.1         |      |
|    |    |                |                                                                                     | けんちん汁              | 油 じゃがいも         | 豆腐         | にんじん 大根 こんにゃく ごぼう 白菜<br>長ねぎ 小松菜 | 混合削り節 しょうゆ                               |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     | はんぺんチーズフライ【卵 乳 小麦】 | 油               | はんぺんチーズフライ |                                 | ソース                                      |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     | 切り干し大根の炒め物         | 油 ごま油           | さつま揚げ      | 小松菜 にんじん                        | 酒 しょうゆ 塩 こしょう                            |                 |              |      |
| 30 | 火  | 強化食物<br>献立 継続立 |  | 揚げパン【小麦】           | コッペパン 砂糖 油      |            |                                 |                                          | 849             | 34.5         |      |
|    |    |                |                                                                                     | ポークビーンズ【乳】         | 油 砂糖 じゃがいも      | 豚肉 大豆      | にんにく 玉ねぎ にんじん トマト               | ワイン ケチャップ コンソメ<br>塩 こしょう ロリエ             |                 |              |      |
|    |    |                |                                                                                     |                    |                 |            |                                 | 平 均 栄 養 量                                |                 | 746          | 30.5 |
|    |    |                |                                                                                     |                    |                 |            |                                 | 学校給食摂取基準                                 | 12歳～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いくても、製造過程



アレルギー表示について

- 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



給食では、梨を使った「ありのみカレー」「ありのみチキンソテー」が9月の定番メニューとなっています。



5日 【ありのみ献立】  
「なし」という言葉は「無し」に通ずるのを  
きらって「ありのみ」と呼ばれています。

