

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
1	水		 【乳】	ビビンバ ごまごはん	米 ごま	豚肉 大豆	生姜	酒 しょうゆ	817	35.7
				豚肉の炒め煮	砂糖		もやし 小松菜 長ねぎ	酢 しょうゆ 塩		
				小松菜ともやしのナムル	ごま油 砂糖		にんじん 長ねぎ しめじ	スープストック 塩 しょうゆ こしょう		
				春雨スープ	春雨	わかめ 豆腐				
2	木		 【乳】	ごはん	米				809	34.0
				肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらたき	混合削り節 しょうゆ 酒		
				いわしのみぞれ煮		いわしのみぞれ煮				
				野菜のごま酢あえ	砂糖 ごま		大根 にんじん きゅうり	酢 しょうゆ		
3	金		 【乳】	ごはん	米				828	33.4
				切り干し大根のみそ汁	じゃがいも	豆腐 油揚げ みそ	にんじん 切り干し大根	混合削り節		
				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		
				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（ごまクリーミー）		
6	月	お月見献立	 【乳】	みかんゼリー	みかんゼリー				820	29.4
				さつまいもごはん	米 さつまいも			だし昆布 塩 酒 みりん		
				けんちん汁	油	油揚げ 豆腐	にんじん 大根 こんにゃく ごぼう しめじ 長ねぎ	混合削り節 しょうゆ		
				豚肉のくわ焼き	ごま	豚肉		酒 しょうゆ みりん アップルソース		
7	火			みだらしお月見だんご	白玉だんご 砂糖 片栗粉			しょうゆ	0	0.0
				体育祭（給食なし）						
8	水		 【乳】	ごはん	米				802	36.7
				豚汁	油 里いも	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ	混合削り節		
				魚のチーズパン粉焼き	【乳 小麦】マヨネーズ(ノンエッグ) パン粉 油	あじ チーズ	玉ねぎ にんにく パセリ	塩 こしょう		
				えだ豆とひじきの煮物	油 砂糖	ひじき 油揚げ さつま揚げ	にんじん えだ豆	しょうゆ みりん 酒		
9	木		 【乳】	味噌コーンラーメン	中華めん				855	32.8
				味噌コーンラーメン汁	油 ごま	豚肉 みそ	にんじん キャベツ 玉ねぎ いら	ポークガラ 中華スープの素 酒		
				ぎょうざ		ぎょうざ	とうもろこし 長ねぎ	しょうゆ		
				青のりビーンズ	油 じゃがいも 片栗粉	大豆 青のり		塩 こしょう		
10	金	目の愛護デー 献立	 【乳】	スタミナ焼肉丼	ごはん				818	38.9
				焼肉丼の具	米 砂糖 片栗粉	豚肉	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ	酒 しょうゆ こしょう みりん		
				トックスープ	油 砂糖 ごま油	鶏肉	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ	チキンガラ 塩 しょうゆ 酒		
				ブルーベリーマフィン	【小麦】油 砂糖 ブルーベリーソース 小麦粉	豆乳 おから		ベーキングパウダー		
14	火	はすびい献立	 【乳】	はすびいカレー	発芽玄米入りごはん	米 玄米			810	27.3
				はすびいカレー	【小麦】油 じゃがいも カレールウ	豚肉	れんこん にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	トマトピューレ ソース		
				はすびい卵焼き	【卵】	卵焼き				
				海藻サラダ		海藻	にんじん キャベツ	ドレッシング（おろししょうゆ）		
15	水		 【乳】	ごはん	米				809	31.2
				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 だけのこ	酒 しょうゆ みりん		
				魚の南蛮ソース	油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	すけそうタラ	長ねぎ にんにく 生姜	赤唐辛子 しょうゆ 酢		
				三色サラダ			もやし にんじん 小松菜	ドレッシング（ごましょうゆ）		
16	木		 【乳】	焼きそば	【小麦】中華めん 油	豚肉 青のり	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし	酒 しょうゆ ソース 塩 こしょう	832	37.3
				焼きフランクケチャップソースかけ	砂糖	フランクフルト		ケチャップ ソース		
				大根サラダ			大根 にんじん きゅうり	ドレッシング（ごまクリーミー）		
				ヨーグルト	【乳】	ヨーグルト				
17	金	郷土料理 宮城県	 【乳】	はらこめし風鮭ごはん	米 砂糖	鮭	えだ豆	混合削り節 酒 塩 しょうゆ みりん	807	33.8
				おくずかけ	【小麦】油 じゃがいも 麩 片栗粉	生揚げ	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく	混合削り節 しょうゆ 塩 酒		
				ちくわの磯辺揚げ	【小麦】油 小麦粉	ちくわ 青のり		塩		
				小松菜のごまあえ	砂糖 ごま		小松菜 もやし	しょうゆ 酒		
20	月		 【乳】	ごはん	米				850	33.4
				マーボー豆腐	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 みそ	生姜 にんにく にんじん 長ねぎ	酒 しょうゆ トウバンジャン		
				ボークしゅうまい	【小麦】	ボークしゅうまい	干しいたけ	中華スープの素 塩 こしょう		
				春雨サラダ	春雨 砂糖 ごま油		小松菜 にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢		
21	火		 【乳】	きなこ揚げパン	【小麦】油 コッペパン 砂糖	きな粉			877	32.8
				ミネストローネ	【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 コンソメ 塩 こしょう ワイン		
				ツナとひじきのサラダ		ツナ ひじき	キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング（玉ねぎ）		
22	水		 【乳】	ごはん	米				842	35.2
				白玉だんご汁	油 白玉だんご	生揚げ なた	にんじん 大根 長ねぎ	混合削り節 しょうゆ 酒		
				鶏肉のごまみそ焼き	ごま 砂糖	鶏肉 みそ	生姜	しょうゆ 酒 みりん		
				揚げじゃがいものうま煮	じゃがいも 油 砂糖	豚肉	長ねぎ	酒 しょうゆ		
23	木		 【乳】	きつねうどん	【小麦】地粉うどん				880	32.3
				磯香あえ	砂糖	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん 長ねぎ	混合削り節 しょうゆ みりん 酒		
				さつまいも入り黒糖蒸しパン	【卵 乳 小麦】小麦粉 黒砂糖 油 さつまいも	のり 牛乳 鶏卵	小松菜 キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 混合削り節		
								ベーキングパウダー		
24	金		 【乳】	ケチャップライス	米 油	フランクフルト	玉ねぎ とうもろこし ビーマン	塩 コンソメ パプリカ ケチャップ こしょう	806	30.4
				クリームシチュー	【乳 小麦】油 じゃがいも バター 小麦粉	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	コンソメ 塩 こしょう		
				オムレツ	【卵】	オムレツ				
				キャベツと水菜のイタリアンサラダ			キャベツ 水菜 パプリカ	ドレッシング（イタリアン）		
27	月		 【乳】	ごはん	米				817	39.2
				玉ねぎとえのきのみそ汁		豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん えのきたけ	混合削り節		
				とんかつ	【小麦】油 小麦粉 パン粉	豚肉		塩 こしょう ソース		
				こんにゃくソテー	油 砂糖 ごま油	豚肉	しらたき にんじん 小松菜 生姜	酒 しょうゆ 和風だし		
28	火		 【乳】	わかめごはん	米				801	31.7
				すき焼き風煮	砂糖 油	豚肉 豆腐	にんじん 白菜 しめじ 長ねぎ しらたき	わかめご飯の素		
				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	しょうゆ 酒 塩 和風だし		
				チャーハン	米 油 ごま油 砂糖	豚肉	干しいたけ にんじん	塩 酒 しょうゆ		
29	水		 【乳】	韓国風たまごスープ	【卵】ごま油	わかめ 豆腐 鶏卵	にんじん 小松菜 長ねぎ しめじ	中華スープの素 塩 しょうゆ こしょう	814	37.6
				鶏肉のコーンフ레이크揚げ	【小麦】油 小麦粉 コーンフ레이크	鶏肉		塩 こしょう		
				キャベツとコーンのサラダ	砂糖 油		キャベツ 水菜 とうもろこし	しょうゆ 酒		
30	木			合唱コンクール（給食なし）						
31	金	ハロウィン 献立	 【乳】	メロンパン	【乳 小麦】黒パン				837	32.5
				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 小松菜	赤唐辛子 コンソメ 塩 こしょう		
				かぼちゃのミートソースグラタン	【乳 小麦】油 バター 小麦粉	豚肉 牛乳 チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ		
				ブロッコリーサラダ			ブロッコリー キャベツ	ドレッシング（ごましょうゆ）		

- 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		787	32.2
学校給食摂取量	1 2 歳～1 4 歳	830	34.0