

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	金	子どもの日 献立		すくすくたけのごぼう 【乳】	米 米粒麦 油 バター	ハム	玉ねぎ たけのこ にんじん	塩 こしょう コンソメ	849	35.6
				ABCスープ 【小麦】	じゃがいも マカロニ	鶏肉 大豆	玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜	スープストック 塩 こしょう		
				こいのぼりハンバーグ	砂糖	ハンバーグ		ケチャップ ソース		
				もやしときゅうりのサラダ			もやし きゅうり にんじん	ドレッシング（ごましょうゆ）		
7	木			【乳】					808	33.3
				かしわ餅	かしわ餅					
				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	酒 しょうゆ ソース 塩 こしょう		
				フランクフルト		フランクフルト				
8	金			親子豆サラダ		大豆	えだ豆 江戸菜 もやし にんじん	ドレッシング（ごまクリーミー）	824	32.3
				はちみつパン 【小麦】	はちみつパン					
				ボークカレー	小麦ごはん					
				カレーうどん 【小麦】	油 じゃがいも カレーうどん	豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	トマトピューレ ソース		
11	月			鶏肉のバジル焼き		鶏肉	にんにく	バジル 塩 こしょう 酒	819	31.3
				こんにゃくサラダ			こんにゃく 小松菜 にんじん	ドレッシング（パンパンジー）		
				中華丼	ごはん					
				中華丼の具 【卵】	油 片栗粉	豚肉 うずら卵	生姜 長ねぎ 干しいたけ にんじん	酒 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう		
12	火	はすべし レシピ		にらまんじゅう	【小麦】	にらまんじゅう			899	36.6
				春雨サラダ	春雨 砂糖		小松菜 にんじん とうもろこし	しょうゆ ごま油 酢		
				きな粉揚げパン	油 コッペパン 砂糖	きな粉				
				チリコンカン	油 じゃがいも 砂糖	豚肉 ひよこ豆 レッドキドニー	にんにく にんじん 玉ねぎ	スープストック トマトピューレ		
13	水			豆苗とツナのサラダ		ツナ	もやし 豆苗 キャベツ 玉ねぎ	ドレッシング（ごましょうゆ）	814	34.9
				ごはん	米					
				豚汁	油 じゃがいも	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ	混合削り節		
				あじフライ 【小麦】	油	あじフライ		ソース		
14	木			野菜炒め	油	ベーコン	にんじん キャベツ 江戸菜	コンソメ 塩 こしょう	828	33.0
				ごはん	米					
				鶏肉とだけのこの土佐煮	油 砂糖	鶏肉 油揚げ	にんじん たけのこ こんにゃく 干しいたけ	みりん しょうゆ 酒		
				厚焼き卵 【卵 小麦】		厚焼き卵	さつま揚げ かつお節			
15	金			ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ（ノイック）		にんじん とうもろこし えだ豆	塩 こしょう	808	33.4
				ごはん	米					
				中華スープ	トック ごま油	豚肉	にんじん 大根 長ねぎ しめじ	チキンガラ 塩 しょうゆ 酒		
				厚揚げのチーズタッカルビ 【乳】	砂糖 油 ごま油	鶏肉 厚揚げ チーズ	生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	酒 しょうゆ みりん コチュジャン 塩		
18	月			もやしと小松菜のナムル	ごま油 砂糖		もやし にんじん 小松菜 長ねぎ	酢 しょうゆ 塩	840	33.5
				ごはん	米					
				じゃがいものそぼろ煮	油 じゃがいも 砂糖 片栗粉	豚肉 厚揚げ	にんじん こんにゃく 玉ねぎ えだ豆	混合削り節 しょうゆ 酒 みりん		
				さばの塩こうじ焼き		さば		塩こうじ こしょう		
19	火			小松菜のあえ物			小松菜 キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 混合削り節	818	31.0
				チキンライス	米 油	鶏肉	玉ねぎ ビーマン	塩 コンソメ パプリカ トマトピューレ		
				ジュリエンヌスープ	油 じゃがいも	ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	コンソメ 塩 しょうゆ		
				えびとアスパラのグラタン 【乳 小麦 えび】	マカロニ 油 小麦粉	えび ハム バター	玉ねぎ アスパラガス	コンソメ 塩 こしょう		
20	水			牛乳		牛乳 チーズ	大根 にんじん きゅうり	ドレッシング（ごまクリーミー）	0	0.0
				大根サラダ						
21	木								0	0.0
22	金								827	33.2
				ごはん	米					
				トーフのスープロワイヤル	油 片栗粉	鶏肉 豆腐	玉ねぎ にんじん 大根 しめじ セロリ	チキンガラ コンソメ 塩 しょうゆ こしょう		
				ボークソーシャリアビンソース	はちみつ	豚肉	玉ねぎ にんにく	塩 こしょう 酒 みりん 酢 しょうゆ		
25	月	郷土料理 静岡県		ジャーマンポテト	じゃがいも 油	フランクフルト	玉ねぎ パセリ	酢 塩 こしょう	800	31.8
				日向夏ゼリー	日向夏ゼリー					
				さくらごはん	米			しょうゆ 酒		
				みそけんちん汁	油 じゃがいも	油揚げ 豆腐 みそ	ごぼう にんじん こんにゃく 長ねぎ	混合削り節		
26	火			鶏肉のお茶フリッター 【小麦】	油 小麦粉 片栗粉	鶏肉	にんにく	酒 塩 粉茶	863	32.9
				切り干し大根の炒めサラダ	ごま油 砂糖		切り干し大根 にんじん キャベツ 小松菜	しょうゆ 塩		
				二色そぼろ丼	ごはん	鶏肉	生姜	酒 しょうゆ みりん		
				鶏そぼろ	砂糖	卵そぼろ				
27	水			【卵】					846	32.2
				沢煮椀		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		
				パイナップルケーキ 【小麦】	油 砂糖 はちみつ 小麦粉	豆乳 おから	パイナップル にんじん	ベーキングパウダー		
				ごはん	米					
28	木			サンラータン 【卵】	ごま油 片栗粉	鶏肉 鶏卵	長ねぎ にんにく 生姜 きくらげ	中華スープの素 酒 塩 こしょう	865	38.1
				油淋魚（ユーリンユイ）	片栗粉 油 砂糖 ごま油	さごし	にんじん もやし	しょうゆ 酢 トウバンジャン		
				ビーフソテー	油 ビーフン ごま油	ベーコン	長ねぎ にんにく 生姜	酒 塩 しょうゆ 酢		
				ナン 【小麦】	ナン		にんじん キャベツ 江戸菜	中華スープの素 塩 こしょう しょうゆ		
29	金			キーマカレー 【小麦】	油 カレーうどん	豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	ケチャップ カレー粉 塩 こしょう	811	39.7
				ツナとポテトのチーズ焼き	【乳】	ツナ チーズ	玉ねぎ	ソース コンソメ		
				キャベツとコーンのサラダ	じゃがいも 油		キャベツ とうもろこし 小松菜	ドレッシング（ごまクリーミー）		
				ごはん	米					
				厚揚げと野菜の煮物	油 じゃがいも 砂糖	鶏肉 厚揚げ	玉ねぎ にんじん しらたき	混合削り節 しょうゆ みりん	740	30.2
				豚肉のもろみ焼き	砂糖	豚肉 みそ		みりん しょうゆ ソース		
				かんぴょうのごまあえ	砂糖 ごま		かんぴょう 小松菜 もやし にんじん	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		740	30.2
学校給食摂取基準	1 2～1 4歳	830	34.0

※豆苗は「蓮田産」です。

※太字の野菜は「蓮田産」です。新鮮な野菜を納品していただきます。

2 5 日 ～ 静岡県の郷土料理 ～

さくらごはん

「さくらごはん」とは醤油、酒、塩のみで炊いたご飯。炊きあがった時の色が、薄い桜色に見えるのが由来といわれています。

＊材料＊ 小学生中学年1人分
米 …70g しょうゆ …4g 酒 …2g

＊作り方＊

炊飯器に、研いだ米と、分量の水・調味料を入れて炊く。

～ 静岡県で有名なお茶をつかった料理 ～

鶏肉のお茶フリッター

風味豊かなお茶の葉を衣に混ぜて揚げた鶏肉料理です。日本の茶所として有名な静岡県のお茶の葉をつかいました。

＊材料＊ 小学生中学年1人分

鶏肉切り身…50g 酒… 1g 塩…0.2g にんにく…0.2g 小麦粉…3g 片栗粉…3g
粉茶…0.1g 揚げ油…適量

＊作り方＊

- ①鶏肉を、酒・塩・にんにくで30分くらい漬け込む。
- ②小麦粉・片栗粉・粉茶を合わせ、水を加えてフリッターの衣をつくる。（混ぜすぎない）
- ③鍋に、油を熱し、下味をつけた鶏肉の汁気を切って、衣を付けて、カラッと揚げる。