

新城市作手学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料とその働き						小学校	中学校
			【赤】主に体をつくる		【緑】主に体の調子を整える		【黄】主にエネルギーのもとになる		エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質
			1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	脂質	脂質
1	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		612 kcal	721 kcal
		和風おろしハンバーグ	豚肉 鶏肉			たまねぎ 大根	米粉 砂糖 でんぶん	ラード	25.8 g	29.6 g
		バリバリ漬け				キャベツ きゅうり きりぼしだいこん だいこんづけ		ごま ごま油	19.1 g	21.2 g
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ				
2	水	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		651 kcal	794 kcal
		鶏肉のカリカリ揚げ	鶏肉				コーンフレーク でんぶん	油	26.5 g	32.0 g
		ベーコンポテト	ベーコン				じゃがいも	バター オリーブオイル	24.7 g	28.7 g
		キャベツのスープ			ほうれん草 にんじん	キャベツ たまねぎ 枝豆				
3	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		634 kcal	758 kcal
		さばの塩焼き	さば						22.5 g	26.2 g
		もやしのごまじょうゆあえ			ほうれん草	もやし コーン	砂糖	ごま	21.7 g	25.3 g
		かぼちゃの白みそ汁	油揚げ みそ		かぼちゃ 小松菜	たまねぎ	じゃがいも 片栗粉			
4	金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		711 kcal	841 kcal
		なすのミートソース	牛肉 豚肉 大豆	チーズ	にんじん トマト	なす たまねぎ えだまめ にんにく	片栗粉		30.5 g	35.6 g
		アーモンド入りサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン 切干し大根		アーモンド ごまドレッシング	24.3 g	27.5 g
7	月	* セタ献立 *								
		酢めし 牛乳		牛乳			ごはん 砂糖		652 kcal	775 kcal
		セタちらし寿司(具)	まぐろ油漬 凍り豆腐 かまぼこ		にんじん 小松菜	れんこん しいたけ	砂糖	ごま	21.4 g	24.4 g
		そうめん汁	豆腐 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	大根 えのきたけ	そうめん		17.1 g	19.3 g
8	火	お星さまフルーツポンチ	豆乳			レモン果汁 バイン ナタデココ	砂糖			
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		705 kcal	837 kcal
		油淋鶏	鶏肉		葉ねぎ	しょうが にんにく	片栗粉 砂糖	油 ごま油	27.8 g	32.2 g
		塩中華あえ			小松菜	きゅうり キャベツ コーン		塩ドレッシング	25.6 g	29.1 g
9	水	ピリ辛スープ	豚肉 生揚げ みそ		にんじん にら	たまねぎ しめじ にんにく	じゃがいも	油		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		688 kcal	818 kcal
		厚焼きたまご	卵				片栗粉 砂糖	油	29.2 g	34.3 g
		ごぼうサラダ	大豆			ごぼう キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	23.2 g	26.3 g
10	木	ツナじゃが	まぐろ油漬 さつま揚げ ちくわ		にんじん	たまねぎ 枝豆 ごんにゃく	じゃがいも 砂糖	油		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		562 kcal	699 kcal
		ホキの竜田揚げ	ホキ			しょうが	片栗粉	油	23.7 g	27.4 g
		おひたし			ほうれん草 にんじん	切干し大根		ごま油	17.3 g	19.5 g
11	金	なめこ汁	豆腐 油揚げ みそ		葉ねぎ	たまねぎ 大根 なめこ				
		ジャージャーめん 牛乳	豚肉 大豆 みそ	牛乳	葉ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ 切干し大根	ラーメン 片栗粉 砂糖	油	710 kcal	863 kcal
		もやしときゅうりのナムル				もやし きゅうり		ごま油	32.1 g	39.3 g
		スパイシーポテトビーンズ	大豆				じゃがいも	油	26.3 g	32.8 g
14	月	キャンディチーズ(中学のみ)		チーズ						
		スタミナそばろ丼	豚肉		にんじん にら	たまねぎ 切干し大根 コーン しょうが にんにく	ごはん	ごま ごま油	612 kcal	728 kcal
		牛乳		牛乳					24.5 g	28.9 g
		とうがんのみそ汁	生揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	とうがん ごぼう えのきたけ			20.7 g	23.6 g
15	火	キムチごはん	豚肉		にんじん ビーマン	にんにく 白菜キムチ 切干し大根	ごはん	ごま 油	678 kcal	800 kcal
		牛乳		牛乳					23.0 g	26.4 g
		鶏だんごスープ	鶏肉 うずら卵		チンゲンサイ	たまねぎ コーン えのきたけ	春雨 片栗粉 砂糖		27.2 g	31.0 g
		冷凍みかん				みかん				
16	水	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン		663 kcal	807 kcal
		コロツケ(ソースつき)	豚肉 牛肉		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	油	23.9 g	28.3 g
		ごまキャベツ				キャベツ きゅうり 切干し大根		ごま	23.5 g	27.2 g
		マカロニスープ	鶏肉		ほうれん草	たまねぎ コーン	マカロニ じゃがいも	オリーブオイル		
17	木	* 地産地消の日(トマト) *								
		トマトハヤシライス	豚肉		にんじん 小松菜 トマト	たまねぎ	ごはん じゃがいも 米粉のハヤシルウ	油	640 kcal	760 kcal
		牛乳		牛乳					21.0 g	24.4 g
		まめサラダ	大豆		ほうれん草	枝豆 キャベツ 切干し大根		ごまドレッシング	22.1 g	25.0 g