

日	曜	献立名	主な材料とその働き						中学校 エネルギー たんぱく質 脂質	
			【赤】主に体を温める		【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			
			1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海産	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		
3	火	かぼちゃのカレーライス 牛乳	牛肉 豚肉 豆乳	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	たまねぎ	ごはん 米粉のカレールー	油	832 kcal	
		豆まめサラダ	大豆		ほうれん草	枝豆 キャベツ 切干し大根		イタリアン ドレッシング	26.7 g	
		ぶどうゼリー				ぶどう果汁		砂糖	23.8 g	
4	水	ホットドッグ 牛乳	ウインナー	牛乳			パン		777 kcal	
		ごまキャベツ				キャベツ 切干し大根		ごま	29.0 g	
		ポトフ	鶏肉		にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 枝豆		片栗粉 砂糖 ジャがいも	29.0 g	
5	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		719 kcal	
		豚肉のしょうが炒め	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ 切干し大根 もやし キャベツ		砂糖 ごま 油	32.0 g	
		とうがんのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		葉ねぎ	とうがん えのきたけ		じゃがいも	21.1 g	
6	金	五目うどん	鶏肉 油揚げ 高野豆腐		にんじん 小松菜	大根 キャベツ たまねぎ しいたけ	うどん		751 kcal	
		牛乳		牛乳					35.6 g	
		大豆と小煮干しの揚げ煮	大豆	小魚				片栗粉 砂糖 油 ごま	26.6 g	
9	月	牛丼 牛乳	牛肉	牛乳	葉ねぎ	たまねぎ こんにゃく しめじ	ごはん 砂糖		750 kcal	
		さつまい	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん 小松菜	ごぼう しょうが		さつまいも	33.9 g	
		浅漬け		塩昆布		キャベツ きゅうり 切干し大根		ごま	19.5 g	
10	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		761 kcal	
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが		米粉 片栗粉 油	28.4 g	
		ゆかりあえ				きゅうり キャベツ 切干し大根			28.3 g	
		けんちん汁	油揚げ 豆腐		にんじん ほうれん草	たまねぎ 大根 ごぼう				
11	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		734 kcal	
		麻婆豆腐	豚肉 豆腐 大豆 みそ		葉ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく 切干し大根		砂糖 片栗粉 油	30.3 g	
		わかめスープ	鶏肉 うずら卵	わかめ	にんじん	キャベツ えのきたけ コーン		ごま ごま油	22.8 g	
12	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		797 kcal	
		かつおフライ	かつお					パン粉 小麦粉 油	36.8 g	
		おひたし			ほうれん草	切干し大根			20.6 g	
13	金	筑前煮	鶏肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく しいたけ		さといも 砂糖 油		
		ソフトめん 牛乳		牛乳				ソフトめん	854 kcal	
		ミートソース	牛肉 豚肉 大豆	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ 枝豆 にんにく		片栗粉 油	36.9 g	
17	火	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり 切干し大根 コーン		コールスロー ドレッシング	29.3 g	
		十五夜献立								
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		817 kcal
18	水	さといもの揚げ煮	大豆 豚肉		さやいんげん		さといも 砂糖 片栗粉 油		38.1 g	
		塩昆布あえ		塩昆布		キャベツ きゅうり 切干し大根		ごま	29.4 g	
		十五夜汁	鶏肉 うずら卵 豆腐 かまぼこ		ほうれん草	えのきたけ たまねぎ				
19	木	スライスパン 牛乳		牛乳			パン		766 kcal	
		ポークビーンズ	豚肉 大豆		トマト にんじん パセリ	たまねぎ		じゃがいも 油	32.7 g	
		グリーンサラダ			ほうれん草	キャベツ きゅうり 切干し大根		塩ドレッシング	22.5 g	
		りんごジャム				りんご		水あめ 砂糖		
20	金	地産地消の日 * なす *								
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		737 kcal
		なすのドライカレー	牛肉 豚肉 大豆		ピーマン	たまねぎ なす 黄ピーマン にんにく しょうが		米粉のカレールー 油	29.4 g	
24	火	野菜スープ	鶏肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ 枝豆		じゃがいも	23.6 g	
		みそラーメン 牛乳	豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ コーン もやし		ラーメン ごま油 油	742 kcal	
		揚げしゅうまい	豚肉			たまねぎ しょうが		パン粉 片栗粉 砂糖 小麦粉 油	31.3 g	
25	水	ナムル			ほうれん草 にんじん	切干し大根		ごま ごま油	24.3 g	
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	694 kcal	
		豆腐ハンバーグ	鶏肉 豆腐			たまねぎ		片栗粉 砂糖 ラード	26.8 g	
26	木	ごまあえ			ほうれん草	もやし 切干し大根		砂糖 ごま	23.1 g	
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう				
		あいちの米粉パン 牛乳		牛乳				パン	732 kcal	
27	金	野菜とパンネのソテー	豚肉		小松菜	キャベツ たまねぎ しめじ コーン にんにく	パンネ	オリーブ油	31.4 g	
		ミネストローネ	ウインナー 大豆		トマト にんじん	たまねぎ		じゃがいも	24.0 g	
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	771 kcal	
30	月	まぐろのりんご酢じょうゆあえ	まぐろ 大豆			しょうが		片栗粉 米粉 砂糖 油	34.1 g	
		ほうれん草のおひたし			ほうれん草				22.2 g	
		白みそ汁	生揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	大根 えのきたけ		じゃがいも		
28	土	ハヤシめん	豚肉	チーズ スキムミルク	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ 枝豆		ソフトめん 米粉のハヤシルウ 油	829 kcal	
		牛乳		牛乳					31.0 g	
		フルーツカクテル	豆乳	寒天		みかん 黄桃 りんご果汁 もも果汁 ぶどう果汁 オレンジ果汁		砂糖	16.3 g	
29	日	キムチごはん 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 白菜キムチ 切干し大根	ごはん	ごま 油	748 kcal	
		中華スープ	生揚げ		チンゲンサイ	もやし たまねぎ コーン えのきたけ		じゃがいも	27.6 g	
		杏仁豆腐		練乳		パイン ナタデココ		水あめ 砂糖	19.7 g	