

中学校給食想定献立案 A 班

※ 水曜日をパン、その他の曜日を米飯と仮定する。

月	火	水	木	金
1日 米飯 牛乳 さんまの塩焼 ゆかりあえ 肉じやが みかん スチコン(焼)、じゃがいも手切り、 生果物	2日 米飯 (ツナそぼろ丼) 牛乳 いもこ煮 昆布あえ 井 (具少ない)、里いも手切り	3日 パン (切り目入) 牛乳 手作り魚フライタルタルソース ミニトマト ポトフ パン粉つけ、ゆで卵、 生野菜	4日 米飯 味付のり 牛乳 津ギョーザ ナムル 中華スープ (ペイリーフ) こねる+包む、ペイリーフだし	5日 米飯 (カレーライス) 牛乳 オムレツ かぼちやサラダ スチコン(蒸) オムレツ代替食、真 空冷却 (かぼちや)
8日 米飯 牛乳 煮込みハンバーグ 海そうサラダ 米粉チャウダー (米粉ルウ) スチコン(煮)、真空冷却 (海藻)、 米粉ルウ	9日 米飯 (減量) 牛乳 カレーうどん 小魚入りフライビーンズ ほうれん草とひじきのサラダ 麵、揚げ物機 (フライビーンズ)	10日 小型パン あげパン 牛乳 バーベキョーチキン ブロッコリーサラダ かぶのスープ 揚げ物機 (あげパン)、 スチコン (焼)	11日 米飯 手作りふりかけ 牛乳 魚のチーズ焼き 牛乳 がんどきの煮つけ 豚汁 スチコン (焼)	12日 わかめごはん 牛乳 いかのさらさ揚げ 切干大根の煮物 きのこ汁 ヨーグルト 下味+粉つけ
15日 米飯 はっこう乳 ホイコーロウ 焼きギョーザ 卵スープ スチコン(焼)、直送品	16日 米飯 牛乳 いわしの揚げがらめ おかかあえ 筑前煮 揚げ+たれ	17日 小型パン 牛乳 イタリンスパゲッティ チキンのハーブ焼き フルーツヨーグルト 麵、スチコン(焼)	18日 (みえ地物一番給食の日) 米飯 (三重豚のピビンパ) 牛乳 豆腐とわかめのスープ りんご 井 (具多い)、生果物	19日 (みえ地物一番給食の日) 米飯 牛乳 豆腐の肉みそがけ かぼちやの天ぷら のっぺい汁 個包装豆腐、かぼちや手切り
22日 米飯 (マーボー飯) 牛乳 シウマイ 春雨サラダ	23日 米飯 牛乳 れんこんメンチカツ 高菜炒め 白菜炊き こねる+まるめる+パン粉つけ	24日 パン 牛乳 ポークシチュー 魚のムニエル ツナサラダ ゼリー スチコン (焼)	25日 米飯 (かきあげ丼) 牛乳 焼きうどん めかぶスープ 麵、こねる+まるめる	26日 米飯 牛乳 さばのみそ煮 五日きんぴら めかぶのすまし汁 スチコン (煮)
29日 米飯 (ピラフ) 牛乳 大豆入りミートグラタン ペーコンと大根のスープ スチコン(焼)	30日 米飯 牛乳 魚のからあげ野菜あんかけ ちやんこ鍋 下味+粉つけ+あんかけ	31日 小型パン ジャム 牛乳 五日ラーメン 小龍包 ベジタブルチップス 麵、スチコン(蒸)、粉つけ		

中学校給食想定献立案 B 班

※ 火曜日をパン、その他の曜日を米飯と仮定する。A班の献立を、月（統一）、火⇒水、水⇒火、木⇒金、金⇒木に入れ替える。

月		火		水		木		金	
1日	米飯 牛乳 さんまの塩焼 ゆかりあえ 肉じやが みかん	2日	パン（切り目入） 牛乳 手作り魚フライタルタルソース ミニトマト ポトフ	3日	米飯（ツナそぼろ丼） 牛乳 いもこ煮 昆布あえ	4日	米飯（カレーライス） 牛乳 オムレツ かぼちやサラダ	5日	米飯 味付のり 牛乳 津ギョーザ ナムル 中華スープ（ペイリーフ）
8日	米飯 牛乳 煮込みハンバーグ 海そうサラダ 米粉チャウダー（米粉ルウ）	9日	小型パン あげパン 牛乳 バーベキューチキン プロッコリーサラダ かぶのスープ	10日	米飯（減量） 牛乳 カレーうどん 小魚入りフライビーンズ ほうれん草とひじきのサラダ	11日	わかめごはん 牛乳 いかのさらさ揚げ 切干大根の煮物 きのこ汁 ヨーグルト	12日	米飯 手作りふりかけ 牛乳 魚のチーズ焼き がんとどぎの煮つけ 豚汁
15日	米飯 はっこう乳 ホイコーロウ 焼きギョーザ 卵スープ	16日	小型パン 牛乳 イタリアンスバゲッタイ チキンのハーブ焼き フルーツヨーグルト	17日	米飯 牛乳 いわしの揚げがらめ おかかあえ 筑前煮	18日（みえ地物一番給食の日）	米飯 牛乳 豆腐の肉みそがけ かぼちやの天ぶら のっぺい汁	19日（みえ地物一番給食の日）	米飯（三重豚のビビンバ） 牛乳 豆腐とわかめのスープ りんご
22日	米飯（マーボー飯） 牛乳 シユウマイ 春雨サラダ	23日	パン 牛乳 ポークシチュー 魚のムニエル ツナサラダ ゼリー	24日	米飯 牛乳 れんこんメンチカツ 高菜炒め 白菜炊き	25日	米飯 牛乳 さばのみそ煮 五目きんぴら めかぶのすまし汁	26日	米飯（かきあげ丼） 牛乳 焼きうどん めかぶスープ
29日	米飯（ピラフ） 牛乳 大豆入りミートグラタン ベーコンと大根のスープ	30日	小型パン ジャム 牛乳 五目ラーメン 小龍包 ベジタブルチップス	31日	米飯 牛乳 魚のからあげ野菜あんかけ ちやんこ鍋				