

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 肉じゃが みかん	2日 米飯 (ツナそぼろ丼) 牛乳 いもこ煮 昆布あえ	3日 パン (手作りフィッシュバーガー) 牛乳 ポトフ ミニトマト	4日 米飯 味付のり 牛乳 ユーリンチー ナムル 中華スープ (ベイリーフ)	5日 米飯 (カレーライス) 牛乳 オムレツ かぼちゃサラダ
スチコン (焼)、じゃがいも手切り、生果物	丼 (具少ない)、里いも手切り	パン粉つけ、ゆで卵	粉つけ+たれ、ベイリーフだし	スチコン (蒸) オムレツ代替食、真空冷却 (かぼちゃ)
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 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	10日 小型パン あげパン 牛乳 バーベキューチキン ブロッコリーサラダ かぶのスープ	11日 米飯 手作りふりかけ 牛乳 魚のチーズ焼き がんもどきの煮つけ 豚汁	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
スチコン (煮)、真空冷却 (海藻)、米粉ルウ	麺、揚げ物機 (フライビーンズ)	揚げ物機 (あげパン)、スチコン (焼)、	スチコン (焼)	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	16日 米飯 牛乳 いわしの揚げがらめ おかかあえ 筑前煮	17日 小型パン 牛乳 イタリアンスパゲッティ チキンのハーブ焼き フルーツヨーグルト	18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	19日 (みえ地物一番給食の日) 米飯 牛乳 豆腐の肉みそがけ かぼちゃの天ぷら のっぺい汁
スチコン (焼)、直送品	揚げ+たれ	麺、スチコン (焼)	丼 (具多い)、生果物	個包装豆腐、かぼちゃ手切り
22日 米飯 (マーボー飯) 牛乳 シュウマイ 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	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	25日 米飯 (かきあげ丼) 牛乳 焼きうどん めかぶスープ	26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
丼 (具多い)、スチコン (蒸)、真空冷却 (春雨)	こねる+まるめる+パン粉つけ	スチコン (焼)	麺、こねる+まるめる	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 ベーコンと大根のスープ	30日 米飯 牛乳 魚のからあげ野菜あんかけ ちゃんこ鍋	31日 小型パン ジャム 牛乳 五目ラーメン 小籠包 ベジタブルチップス		
スチコン (焼)	下味+粉つけ+あんかけ	麺、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 肉じゃが みかん	2日 パン (手作りフィッシュバーガー) 牛乳 ポトフ ミニトマト	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 かぼちゃサラダ	5日 米飯 味付のり 牛乳 ユーリンチー ナムル 中華スープ (ベイリーフ)
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 ブロッコリーサラダ 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 がんもどきの煮つけ 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 イタリアンスパゲッティ 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 かぼちゃの天ぷら 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 シュウマイ 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 小籠包 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 ちゃんこ鍋		