

## 中学校給食予定献立表

## &lt;献立テーマ&gt; ふゆいっぱいメニュー

実施日 日曜	献立名	食 品 名						栄養量			
		血液や筋肉、骨格になるもの		からだの調子をととのえるもの		働く力や体温になるもの		その他	IPT- (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
1月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			703	30.3	381
	さばのしおやき	さば						しお			
	きりぼしだいこんのサラダ	ハム		こまつな	きりぼしだいこん キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ す			
	とりだんごのすましじる	(けずりぶし) あぶらあげ とりにく		にんじん	たまねぎ はくさい	かたくりこ		みりん しょうゆ しお			
2月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			701	31.9	370
	けいちゃん	とりにく みそ		にんじん	にんにく キャベツ	さとう かたくりこ	あぶら	トウパンジャン みりん さけ しょうゆ			
	のつpeiじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ			だいこん しろねぎ	こんにゃく さといも かたくりこ	ごまあぶら	しょうゆ みりん しお			
3月	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			738	36.5	412
	だいすのチリソースに	ぶたにく とりにく だいす		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	トウパンジャン コンソメ こしょう しお ワイン トマトソース ソース ケチャップ			
	チキンナゲット	だいすこ とりにく おから				こめこ	あぶら				
4月	プロッコリーサラダ	ツナ		プロッコリー	キャベツ	さとう	ドレッシング	す しょうゆ	733	29.3	361
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	ぶりのてりやきふう	ぶり				こめこ かたくりこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
	そくせきづけ			こまつな	キャベツ			あさづけのもと			
5月	さわにわん	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ とうふ		にんじん あおねぎ	ごぼう だいこん			しょうゆ みりん こしょう しお	777	31.3	380
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	マーボーどうふ	ぶたにく とりにく みそ テンメンジャン とうふ		にんじん あおねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	かたくりこ	あぶら	トウパンジャン とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
	ギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ					
6月	パンパンジーサラダ	とりにく			もやし キャベツ	はるさめ さとう	ドレッシング ごまあぶら	しょうゆ す	726	30.1	362
	ガパオライス	ぶたにく とりにく		にんじん ピーマン バジル	にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	とりがらスープ オイスターソース しょうゆ カレーこ しお			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	チーズいりポテトサラダ	チーズ			コーン	じゃがいも さとう	ドレッシング	す こしょう しお			
7月	とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		だいこん はくさい			コンソメ とりがらスープ こしょう しお	734	32.2	380
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	ほきのこうみあげ	ほき			しょうが にんにく	こめこ かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ			
	のりあえ	のり	ほうれんそう		キャベツ	さとう		しょうゆ			
8月	だいこんとさといものそぼろに	とりにく あつあげ		にんじん さやいんげん	しょうが だいこん	さといも さとう かたくりこ		さけ みりん しょうゆ	748	30.7	385
	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン					
	さつまいものとうにゅうグラタンふう	とりにく とうにゅう		にんじん プロッコリー	たまねぎ しめじ	さつまいも こめこ マカロニ パンこ	あぶら ホワイトルウ マーガリン	ワイン コンソメ こしょう しお			
	はくさいとかぶのスープ	ベーコン		かぶのは	はくさい かぶ			コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
9月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			767	27.2	361
	てづくりれんこんメンチカツ	ぶたにく			れんこん たまねぎ	かたくりこ こめこ パンこ	あぶら	しょうゆ しお こしょう			
	かいそうサラダ	ハム	かいそう		キャベツ	さとう		す しょうゆ ノンオイルドレッシング			
	みそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん						
10月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			705	31.3	361
	ホイコーロウ	ぶたにく みそ テンメンジャン		ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	かたくりこ	あぶら	トウパンジャン さけ とりがらスープ しょうゆ			
	はるさめスープ	とりにく とうふ		にんじん こまつな	しいたけ しろねぎ	はるさめ かたくりこ	ごまあぶら	さけ コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
11月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			702	32.9	401
	とりにくのパンこやき	とりにく		バセリ		パンこ	ドレッシング	コンソメ しお こしょう			
	こんぶあえ	こんぶ	こまつな	キャベツ		あぶら ごま		しょうゆ			
	ふゆやさいスープ	とりにく		にんじん プロッコリー	だいこん はくさい たまねぎ	かたくりこ		コンソメ とりがらスープ こしょう しお			
12月	ビビンバ	ぶたにく たまご みそ		にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし	こめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら	みりん しょうゆ しお トウパンジャン	800	33.0	386
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ししゃものてんぶら	ししゃも				かたくりこ こめこ	あぶら				
	トップギスース				だいこん たまねぎ はくさい	トップギ		とりがらスープ コンソメ こしょう しょうゆ しお			
13月	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン			732	33.9	553
	ハンバーグオニオンソース	だいすこ ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	さとう かたくりこ		みりん しょうゆ す			
	ゆでやさい			プロッコリー	キャベツ			コンソメ しお			
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト バセリ	だいこん たまねぎ	じゃがいも	あぶら	コンソメ とりがらスープ こしょう ケチャップ しお			
14月	べいはん (げんりょう) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			789	29.4	394
	あんかけラーメン	ぶたにく		にんじん こまつな	もやし はくさい	ちゅうかめん かたくりこ		とりがらスープ オイスターソース みりん しょうゆ しお こしょう			
	にくだんごのうまい	だいすこ とりにく		プロッコリー	しょうが だいこん たまねぎ	かたくりこ	あぶら	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも こめこ	あぶら ハヤシルウ	ワイン コンソメ こしょう ソース ケチャップ しお			
15月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						773	25.4	363
	かぼちゃコロッケ	だいすこ ぶたにく		かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ	パンこ さつまいも じゃがいも	あぶら				
	ゆずふうみサラダ	ツナ			コーン キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ ノンオイルドレッシング			
	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
16月	とんてき	ぶたにく			にんにく しょうが たまねぎ	かたくりこ	あぶら	さけ とんてきソース ソース	700	31.6	370
	ごまキャベツ				キャベツ		ごま	コンソメ			
	おおやちそうめんじる	(けずりぶし) いか		にんじん こまつな	だいこん はくさい	かたくりこ そうめん		しょうゆ みりん しお			
	※ 食品名は、主な材料のみあげてありますので、食物アレルギー等で加工食品の成分表などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。							四日市市教育委員会			