

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>体ぽかぽかメニュー

実施日 日曜	献立名	食 品 名						栄養量 エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)			
		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							
		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
2月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦							
	ハンバーグオニオンソース	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ ショウガ	さとう 片栗粉		みりん ショウガ 酢					
	ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ			コンソメ 塩					
	根菜のジンジャースープ	鶏肉		にんじん	しょうが 大根 たまねぎ れんこん	片栗粉	油	酒 コンソメ 野菜ブイヨン ショウガ コショウ 塩					
3火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン							
	大豆のチリソース煮	豚肉 鶏肉 大豆 高野豆腐		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	さとう 片栗粉	油	トウバンジャン コンソメ ごしょう ワイン トマトソース ソース ケチャップ 塩					
	ベイクドポテト					じゃがいも		塩 ごしょう					
	ごぼうサラダ	鶏肉			ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	ショウガ 酢					
4水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦							
	いわしのかば焼き	いわし				片栗粉 米粉 さとう	油	酒 みりん ショウガ					
	雷こんにゃく					こんにゃく さとう	ごま油 ごま	トウバンジャン みりん ショウガ 唐辛子					
	豚汁	(削節) 豚肉 みそ		にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜	さつまいも							
5木	ガパオライス	豚肉 鶏肉		にんじん ピーマン パブリカ バジル	にんにく しょうが たまねぎ	米 麦 さとう	油	鶏がらスープ オイスター ソース ショウガ カレー粉 塩					
	牛乳		牛乳										
	サムゲタン風スープ	鶏肉			大根 たまねぎ 白菜 しいたけ もやし	米 片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ ごしょう 塩					
	ツナサラダ	ツナ		ほうれん草	キャベツ	さとう	油	ショウガ 酢					
6金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦							
	キムチ鍋	(削節) 豚肉 いか 魚すり身 みそ		にんじん にら	大根 たまねぎ キムチ もやし 白菜			鶏がらスープ 酒 みりん ショウガ 塩					
	春巻	大豆粉		にんじん 青ねぎ	キャベツ たまねぎ	小麦粉 春雨	ごま油						
	大学いも					さつまいも さとう	油	ショウガ みりん					
9月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦							
	あじの香味あげ	あじ			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 ショウガ					
	のりあえ	のり	小松菜		キャベツ	さとう		ショウガ					
	かきたま汁	(削節) ベーコン 卵		にんじん	大根 白菜	片栗粉		みりん ショウガ 塩					
10火	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン							
	照り焼きチキン	鶏肉				さとう	油	ショウガ 酒 みりん					
	マリネ			にんじん	大根 キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 塩					
	冬野菜スープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	白菜	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ ごしょう 塩					
12木	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦							
	五目うどん	(削節) 鶏肉 油あげ		にんじん 小松菜 青ねぎ	白菜	うどん		みりん ショウガ 塩					
	ししゃもの天ぷら	ししゃも				片栗粉 米粉	油						
	ボテトサラダ	ハム			コーン	じゃがいも さとう	ドレッシング	酢 ごしょう 塩					
13金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦							
	八宝菜	豚肉 うずら卵		にんじん 青ねぎ	しょうが たまねぎ 白菜	片栗粉	油	酒 オイスター ソース みりん ショウガ ごしょう 塩					
	肉団子の甘酢あん	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが	さとう 片栗粉		みりん ショウガ ケチャップ 酢					
	大根の中華あえ				大根 きゅうり	さとう	ごま ごま油	酢 ショウガ					
16月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦							
	さばのチーズ焼き	さば	チーズ	パセリ				ワイン 塩 ごしょう					
	千草あえ	高野豆腐		小松菜	キャベツ コーン	さとう	油	ショウガ					
	和風ボトフ	鶏肉		にんじん 青ねぎ	大根 たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 野菜ブイヨン ごしょう ショウガ 塩					
17火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン							
	鶏肉のバーベキューソース煮	鶏肉		ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ	片栗粉 じゃがいも さとう	油	ショウガ 酢 ケチャップ					
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん	白菜	マカロニ		コンソメ 鶏がらスープ ごしょう 塩					
	いちごジャム					いちごジャム							
18水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦							
	津ギョーザ	豚肉 鶏肉		にら	たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉 もち粉 コーンスターチ	ごま油 油	ショウガ 塩					
	ナムル				もやし キャベツ		ドレッシング ごま						
	地物いっぱい中華スープ	ベーコン 豆腐		にんじん 小松菜	大根 しいたけ			コンソメ 鶏がらスープ ごしょう 塩					
19木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦							
	ホイコーロウ	豚肉 みそ テンメンジャン		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	片栗粉	油	トウバンジャン 酒 ショウガ 鶏がらスープ					
	サンラータン風スープ	ハム 豆腐		小松菜	しょうが レモン	春雨 片栗粉	ごま油	コンソメ 鶏がらスープ ショウガ 塩					
	鶏肉と厚あげの甘辛丼	鶏肉 厚あげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 麦 さとう 片栗粉	油	酒 みりん ショウガ					
20金	牛乳		牛乳										
	すまし汁	(削節) かまぼこ		小松菜 青ねぎ	大根 白菜			みりん ショウガ 塩					
	ベジタブルチップス				ごぼう	さつまいも 米粉 片栗粉	油	塩					
	小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン							
24火	緑茶あげパン			緑茶		豆腐パン ぶどう糖	油						
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ	さつまいも 米粉	油 ホワイトルウ	コンソメ ごしょう 塩					
	コーンサラダ	ハム			コーン キャベツ	さとう	ドレッシング	ショウガ 酢					
	米飯 牛乳		牛乳										
25水	手作りソナリかけ	ツナ		大根葉	しょうが	さとう		酒 みりん ショウガ					
	大根と里いものそぼろ煮	鶏肉 厚あげ		にんじん さやいんげん	しょうが 大根	里いも さとう 片栗粉		酒 みりん ショウガ					
	こんぶあえ	こんぶ		小松菜	キャベツ		油	ショウガ					
	ポークカレーライス	豚肉		にんじん	たまねぎ	米 麦 じゃがいも	油 カレールウ	ワイン コンソメ ごしょう ソース 塩					
26木	牛乳		牛乳										
	チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから				米粉	油						
	大根サラダ	ツナ			大根 キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング ショウガ 酢					
	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦							
27金	ラーメン	豚肉		にんじん 小松菜	もやし 白菜	中華麺		鶏がらスープ ごしょう みりん オイスター ソース ショウガ 塩					
	厚あげと野菜のうま煮	鶏肉 厚あげ		チンゲン菜	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ	片栗粉	油	鶏がらスープ 酒 みりん ショウガ					

※ 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