

日	曜	献立名	フ ス ー ー ク ン	あか	みどり	きいろ	調味料 その他	家庭で 食べてほしい 食品	エネルギー (kcal)
				血や肉や骨になる	体の調子を整える	熱や力になる			たんぱく質 (g)
1	木	ごはん/牛乳		牛乳		米		種実類 卵 類	658
		スタミナ焼肉		豚肉	人参 にら にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	砂糖 でん粉 油	酒 しょうゆ テンメンジャン コチュジャン 塩 こしょう		23.2
		アルファベットのスープ		ベーコン	人参 チンゲン菜 白菜 玉ねぎ	アルファベットマカロニ 油	洋風だし 塩 こしょう		
		フルーツポンチ			パインアップル みかん 黄桃	ゼリー			
2	金	ごはん/牛乳		牛乳		米		いも類 果実類	674
		豚肉のしょうが焼き		豚肉	しょうが にんにく	砂糖 でん粉	酒 しょうゆ みりん		29.5
		かにかまと切り干し大根のサラダ		かに風味かまぼこ	人参 切干し大根 もやし きゅうり	砂糖 ごま	ドレッシング しょうゆ		
		かきたま汁		鶏卵 豆腐	ほうれん草 人参 えのきたけ 玉ねぎ	でん粉	塩 しょうゆ 和風だし		
目の愛護デー献立									
5	月	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		きのこ類 乳 類	620
		ビタミンたっぷりカレー		豚肉	ほうれん草 人参 赤ピーマン トマト 玉ねぎ りんご にんにく	じゃがいも 油	カレールウ ウスターソース カレー粉 ガラムマサラ		20.7
		玉子入り和風サラダ(ドレ)		鶏卵 昆布	人参 キャベツ きゅうり	油 砂糖 でん粉	ドレッシング 塩		
		※ぶどうゼリー			ぶどうゼリー				
6	火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		海藻類 小 魚	646
		★とんかつ		豚肉		パン粉 油 でん粉	ソース		24.8
		じゃがいもそぼろ煮		豚肉 さつま揚げ	人参 さやいんげん 玉ねぎ	しらたき じゃがいも 砂糖 油	しょうゆ みりん 和風だし		
		冬瓜入りキムチスープ		鶏肉	人参 小松菜 はくさいキムチ 玉ねぎ とうがん ねぎ しいたけ		塩 こしょう 中華だし		
おいしい阿見発見～パターナッツかぼちゃ～									
7	水	コッペパン/発酵乳(ストロベリー)		発酵乳		コッペパン		いも類 きのこ類	631
		フランクフルトソーセージ		フランクフルトソーセージ	トマト	砂糖	ケチャップ ソース		25.0
		イタリアンサラダ		鶏肉	人参 どうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖	ドレッシング 塩		
		パターナッツかぼちゃのクリームスープ		ベーコン 牛乳	かぼちゃ 人参 パターナッツかぼちゃ 玉ねぎ	小麦粉 油 パター	塩 こしょう コンソメ		
8	木	ごはん/たまごふりかけ/牛乳		牛乳		米		豆 類 小 魚	642
		鶏の照り焼き		鶏肉	にんにく	砂糖 でん粉	塩 酒 しょうゆ みりん		29.9
		のり酢和え		ツナ のり	ほうれんそう 人参 もやし	砂糖	しょうゆ 酢		
		根菜たっぷり汁		豚肉 油揚げ	人参 ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく	塩 しょうゆ みりん 和風だし		
9	金	ごはん/牛乳		牛乳		米		果実類 海藻類	628
		白身魚の天井風		ホキ		小麦粉 砂糖 でん粉 油	しょうゆ みりん 和風だし		25.3
		ささみと大根のサラダ(ドレ)		鶏肉	人参 大根 きゅうり	ごま	ドレッシング		
		秋野菜のみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	人参 えのきたけ 白菜 ねぎ	さつまいも	和風だし		
13	火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		豆 類 小 魚	681
		鶏肉のバーベキューソース		鶏肉	しょうが レモン にんにく ねぎ りんご	でん粉 砂糖 油	しょうゆ 酒		28.3
		油揚げとキャベツのおかか和え		油揚げ かつお節	小松菜 人参 キャベツ	砂糖	めんつゆ		
		SDGs中華スープ		豚肉	人参 チンゲン菜 大根 ねぎ しょうが	でん粉 ごま ごま油	しょうゆ 酒 塩 中華だし		
リクエスト献立 ～朝日中学校～									
14	水	中華めん/牛乳		牛乳		中華めん		いも類 種実類	672
		みそラーメンスープ		豚肉 なんと みそ わかめ	人参 どうもろこし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	油	みそラーメンの素 中華だし 塩		21.1
		春巻き		豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	油 ラード 小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉	しょうゆ 塩		
		もやしのナムル			人参 もやし きゅうり	砂糖 ごま油	しょうゆ 酢 塩		
15	木	ごはん/牛乳		牛乳		米		魚介類 卵 類	632
		ハンバーグ和風ソース		鶏肉 豚肉	えのきたけ 玉ねぎ にんにく	砂糖 でん粉 ラード 油 じゃがいも	しょうゆ 酒 ケチャップ 塩		25.8
		花野菜のごま和え			ブロッコリー 人参 カリフラワー	砂糖 ごま	しょうゆ		
		ワントンスープ		豚肉	人参 チンゲン菜 もやし ねぎ しょうが	ワントン	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
16	金	ごはん/のりふりかけ/牛乳		牛乳		米		果実類 海藻類	607
		さばのみそ煮		さば みそ		砂糖 でん粉	のりふりかけ		24.7
		ハムともやしの和風サラダ		ハム	小松菜 人参 もやし	砂糖 ごま	ドレッシング		
		いも煮汁		牛肉 豆腐	人参 ごぼう ねぎ しょうが	さといも こんにゃく 油	酒 しょうゆ 塩 みりん 和風だし		
19	月	ごはん/牛乳		牛乳		米		いも類 果実類	600
		三色そぼろ		鶏肉 鶏卵	グリーンピース しょうが	砂糖 油 でん粉	しょうゆ みりん 塩		28.2
		かみかみサラダ		さきいか	人参 きゅうり キャベツ	ごま	ドレッシング		
		わかめスープ		豆腐 わかめ	人参 えのきたけ 玉ねぎ	ごま油	しょうゆ 塩 中華だし こしょう		
20	火	わかめごはん/牛乳		わかめ 牛乳		米 砂糖	塩	種実類 乳 類	641
		赤魚の西京焼き		赤魚 みそ		砂糖	みりん 酒		25.7
		さつまいもサラダ		ハム	枝豆 どうもろこし	さつまいも マヨネーズ	塩 こしょう		
		鶏ごぼう汁		鶏肉 油揚げ	人参 ごぼう しめじ 白菜 ねぎ	こんにゃく	しょうゆ 塩 みりん 和風だし		
21	水	黒パン/発酵乳(プレーン)		発酵乳		黒パン		海藻類 魚介類	661
		ケチャップ入りオムレツ		鶏卵	トマト	でん粉 砂糖 油	チキンスープ 酢 塩 ケチャップ		23.5
		ジャーマンポテト		ベーコン	パセリ 玉ねぎ にんにく	じゃがいも 油	塩 こしょう		
		ミートボール入りシチュー		鶏肉 大豆 牛乳	ほうれん草 人参 どうもろこし 玉ねぎ	小麦粉 油 パター ラード パン粉 でん粉 砂糖	塩 こしょう 洋風だし 鶏がらスープの素		
22	木	ごはん/牛乳		牛乳		米		小 魚 緑黄色野菜	674
		★メンチカツ		豚肉 大豆	玉ねぎ	小麦粉 パン粉 油 砂糖 でん粉	ソース 塩 こしょう		22.9
		切り干し大根の煮物		豚肉 さつま揚げ	さやいんげん 人参 切り干し大根	こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま	しょうゆ 和風だし		
		あおさと豆腐のみそ汁		あおさ 豆腐 みそ	なめこ ねぎ		和風だし		
23	金	ごはん/牛乳		牛乳		米		魚介類 卵 類	702
		ハヤシライス		豚肉	人参 マッシュルーム 玉ねぎ にんにく	じゃがいも 油	ハヤシルウ ケチャップ 塩 ソース		21.9
		チキンナゲット(2個)		鶏肉 大豆	にんにく	パン粉 ラード 小麦粉 油 でん粉	しょうゆ 塩 チキンスープ		
		フルーツゼリー和え			パインアップル みかん 黄桃	ゼリー			
26	月	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		果実類 種実類	668
		豆腐の中華煮		豆腐 豚肉	人参 にら にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ	砂糖 でん粉 油	しょうゆ 塩 酒 オイスターソース 中華だし こしょう		24.7
		揚げ餃子(児2個・職3個)		豚肉	にら キャベツ 玉ねぎ しょうが	油 ラード でん粉 砂糖 小麦粉	しょうゆ 塩		
		チョレギサラダ		ハム わかめ	キャベツ きゅうり		ドレッシング		
27	火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		豆 類 乳 類	619
		ハンバーグデミグラスソース		鶏肉 豚肉	玉ねぎ	でん粉 ラード 砂糖 油 じゃがいも	デミグラスソース ケチャップ ソース 塩 こしょう		24.8
		ハムサラダ		ハム	人参 キャベツ きゅうり	砂糖	ドレッシング こしょう		
		秋野菜のコンソメスープ		鶏肉	人参 しめじ 白菜 玉ねぎ	さつまいも	コンソメ 塩 こしょう		
28	水	ソフトめん/牛乳		牛乳		ソフトメン		海藻類 きのこ類	693
		豚肉のごまみそつけ汁		豚肉 油揚げ なんと みそ	ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ にんにく	油 ごま	しょうゆ 和風だし 酒		24.0
		カレーボール(2個)		鶏肉 大豆	人参 玉ねぎ	油 もち粉 ラード パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	塩 カレールウ チキンブイオン ケチャップ しょうゆ		
		枝豆ともやしの中華和え			枝豆 人参 もやし きゅうり	砂糖 ごま油	しょうゆ 酢 塩		
日本食べ物紀行～静岡県～									
29	木	さくらごはん(茶めし)/牛乳		牛乳		米		豆 類 卵 類	625
		★かつおカツ		かつお	玉ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 油 砂糖 でん粉	ソース しょうゆ 塩		20.0
		チンゲンサイの中華和え		中華くらげ	チンゲン菜 人参 もやし	砂糖 ごま ごま油	しょうゆ 酢		
		おけんちゃん(けんちん汁)		鶏肉 豆腐	人参 ごぼう 大根 ねぎ	さといも こんにゃく 油	しょうゆ 塩 みりん 和風だし		
30	金	ごはん/牛乳		牛乳		米		きのこ類 小 魚	708
		ポークカレー		豚肉	枝豆 人参 トマト 玉ねぎ にんにく りんご	じゃがいも 油	カレールウ ウスターソース カレー粉 ガラムマサラ		23.9
		りっちゃんサラダ		ハム かつお節 昆布	人参 どうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖 油	しょうゆ 酢 塩 こしょう		
		※かぼちゃプリン				かぼちゃプリン			

※都合により、献立が変更する場合があります。
※5日のぶどうゼリーは備蓄のものを使用します。

★ ソース ◎ しょうゆ ※ 業者配送

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
平均	652	24.7	22.2	413	4.4	262	0.45	0.53	29	5.1	2.0
基準値	650	26.0	20.2	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0