

※ 3学期は、全校のリクエストメニューを取り入れました。赤い太字がリクエスト献立です。

萩野台共同調理場

日	献立名	主に体をつくる（赤）	主に熱や力のもとになる（黄）	主に体の調子を整える（緑）	エネルギー	たんぱく質	脂質
7 (水)	ミルクロール とりにくのワインソースかけ マカロニのクリームソテー ふゆやさいのスープに デザート（だいだいのパバロア）	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン ウインナー 豆乳	 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン でんぷん 米粉 油 大豆油 マカロニ 生クリーム 油 さといも 水あめ さとう 油	たまねぎ しめじ エリンギ にんじん だいこん はくさい だいだい果汁	617	24.6	26.7
8 (木)	ごはん ギョーザ きりぼしだいこんとツナのちゅうかあえ★ みそラーメン	鶏肉 ひじき 大豆粉 大豆たん白 ツナ 豚肉 みそ	米 豚脂 でんぷん 油 さとう 小麦粉 大豆油 さとう ごま油 中華めん ごま油 バター	キャベツ たまねぎ にら 切干しだいこん きゅうり にんじん もやし はくさい にんじん とうもろこし ねぎ	635	22.0	19.6
9 (金)	ごはん ふくらぎのてりやき こうはくなます そうに	ふくらぎ 油揚げ 鶏肉	 米 さとう でんぷん さとう ごま もち	しょうが だいこん にんじん にんじん はくさい みつば	641	28.0	20.9
13 (火)	ごはん メンチカツ こんにゃくのきんぴら★ かぼちゃのみそしる	鶏肉 豚肉 大豆たん白 さつまあげ 豚肉 みそ	米 豚脂 さとう 油 米粉 大豆油 油 さとう	キャベツ たまねぎ こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	646	23.3	22.5
14 (水)	チーズクッパ フライドチキン リヨネースポテト たまごととうふのスープ	脱脂粉乳 チーズ 鶏肉 豚肉 鶏卵 絹ごし豆腐	小麦粉 ショートニング さとう でんぷん 米粉 大豆油 ポテトチップス さとう 油	たまねぎ はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	649	30.4	28.7
15 (木)	わかめごはん さばのみそに すのもの だいこんのそぼろに	わかめ さば みそ 鶏肉 厚揚げ	米 白麦 さとう でんぷん さとう さといも 油 さとう でんぷん	もやし きゅうり キャベツ にんじん しょうが だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	677	27.3	22
16 (金)	ナン チキンナゲット キャベツのレモンサラダ キーマカレー	鶏肉 大豆たん白 豚肉	ナン 油 さとう じゃがいも 大豆油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも カレールウ 油	にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり にんじん レモン にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご ブルーン	605	26.3	27.0
19 (月)	ごはん チヂミ こまつなとのりのナムル かんこくふうすきやきに デザート（ミニたいやき）	チヂミ（豆腐 おから） のり 豚肉 焼き豆腐	米 チヂミ（米粉 じゃがいも ショートニング でんぷん さとう 油）大豆油 さとう さとう ごま油 車麩 さとう 油 ごま油 あん 小麦粉 さとう とうもろこし粉 油 米粉	チヂミ（にんじん たまねぎ にら にんにく） もやし こまつな にんじん にんにく しょうが たまねぎ こんにゃく にんじん ねぎ りんご	685	21.7	17.0
20 (火)	ごはん とりとこんさいのあますあんからめ★ にくだんごのスープ くだもの（オレンジ）	鶏肉 ミートボール（鶏肉 豚肉 大豆たん白）	米 さつまいも でんぷん 米粉 大豆油 ごま油 さとう ミートボール（でんぷん 水あめ 大豆油） はるさめ	しょうが れんこん たまねぎ にんじん ピーマン ミートボール（たまねぎ）にんじん はくさい ねぎ 干しいだけ オレンジ	619	19.5	18.1
21 (水)	バターロール あじのハーブやき キャベツのペペロンチーノ クラムチャウダー	脱脂粉乳 鶏卵 あじ ベーコン あさり 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン でんぷん 米粉 油 スパゲティ オリーブ油 じゃがいも 米粉 生クリーム 油	バジル粉 キャベツ たまねぎ 赤ピーマン にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	618	26.9	24.5
22 (木)	ごはん ぶたにくのおいだれ★ ひじきのいために さといものごまじる	豚肉 ひじき さつまあげ 油揚げ みそ	米 でんぷん 米粉 油 さとう 油 さとう さといも ごま	しょうが にんにく りんご こんにゃく にんじん えだまめ だいこん えのきたけ にんじん こまつな	669	27.1	24.8
23 (金)	オムライス （チキンライス） （たまごシート） もやしのスープ フルーツポンチ	鶏肉 鶏卵 ベーコン	米 油 バター さとう でんぷん さとう 大豆油 ぶどうゼリー さとう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト もやし はくさい えのきたけ ねぎ パイナップル 黄桃 みかん ナタデココ	634	21.1	18.4
26 (月)	ごはん かつおフライ れんこんのかぎゅういため★ ちゃんこなべ	かつお 牛肉 鶏団子（鶏肉）鶏肉 焼き豆腐	 米 パン粉 小麦粉 大豆油 ごま油 さとう 鶏団子（パン粉） ごま	れんこん にんじん たまねぎ こまつな 鶏団子（たまねぎ ねぎ しょうが） にんじん はくさい しめじ こんにゃく ねぎ にんにく	614	30.2	18.7
27 (火)	ごはん かたどうふのミートグラタン はなやさいサラダ しおこうじスープ デザート（かがしすくなしゼリー）	堅豆腐 牛肉 豚肉 チーズ 鶏肉	 米 油 さとう ごまドレッシング さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし だいこん はくさい にんじん えのきたけ ねぎ 和なし	639	23.5	20.4
28 (水)	ハンバーガー（はいがパンズ） （ハンバーグ） キャベツのソテー かぼちゃのポターージュ	脱脂粉乳 オーストラリア献立 ハンバーグ（鶏肉 豚肉 大豆たん白） チーズ ベーコン 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン ハンバーグ（豚脂 でんぷん さとう 油 じゃがいも）でんぷん さとう 油 油 米粉 生クリーム	ハンバーグ（たまねぎ）  キャベツ たまねぎ ピーマン かぼちゃ たまねぎ	648	25.8	32.9
29 (木)	ごはん ごろうじまきんときいりかきあげ★ あますあえ くるまふのたまごとじ	 金沢献立 さつまいも 小麦粉 でんぷん 油 大豆油 さとう ごま 鶏卵 鶏肉	米 さつまいも 小麦粉 でんぷん 油 大豆油 さとう ごま 車麩 さとう	たまねぎ にんじん ごぼう もやし キャベツ にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ みつば	625	22.9	20.8
30 (金)	ごはん めぎすのなんばんづけ★ あいませ なかじまうどん	 能登献立 メギス うち豆 油揚げ 豚肉	米 でんぷん 大豆油 さとう さとう 油 中島菜うどん	ねぎ だいこん にんじん ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ	644	26.0	19.5

※ 牛乳（主に体をつくる）は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。（★印）

栄養価平均 （中学年）	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB 1	ビタミンB 2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	639kcal	15.7%	31.7%	374mg	4.2mg	281 μ g	0.53mg	0.54mg	23mg	4.4 g	2.5g	81mg	2.7mg