

※ 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(だいだいのババロア)	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン ワインナー 豆乳		小麦粉 さとう ショートニング マーガリン でんぶん 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 でんぶん 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 でんぶん 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 えのきだけ ねぎ	646	23.3	22.5	
14 (水)	チーズカッペ フライドチキン リヨネーズポテト 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 でんぶん 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 えのきだけ ねぎ	649	30.4	28.7	
15 (木)	わかめごはん さばのみどり 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 でんぶん さとう さといも 油 さとう でんぶん	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 ジャガイモ 大豆油 ノンエッグマヨネーズ ジャガイモ 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 ジャガイモ ショートニング でんぶん 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 でんぶん 米粉 大豆油 ごま油 さとう ミートボール(でんぶん 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 干しいたけ 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 でんぶん 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 でんぶん 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 えのきだけ 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 でんぶん 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 えのきだけ 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	全国学校給食週間 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(かがしづくなしそりー)	全国学校給食週間 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 えのきだけ 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 かぼちゃのポタージュ	全国学校給食週間 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 でんぶん さとう 油 じゃがいも) でんぶん 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	全国学校給食週間 24日 金沢献立 鶏卵 鶏肉	米 さつまいも 小麦粉 でんぶん 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 えのきだけ 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 なかじまなうどん	全国学校給食週間 30日 能登献立 メギス うち豆 油揚げ 豚肉	米 でんぶん 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 (中学生)	エネルギー 639kcal	たんぱく質 15.7%	脂肪 31.7%	カルシウム 374mg	鉄 4.2mg	レチノール当量 281μg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB2 0.54mg	ビタミンC 23mg	食物繊維 4.4g	塩分 2.5g	マグネシウム 81mg	亜鉛 2.7mg
----------------	------------------	----------------	-------------	----------------	------------	------------------	------------------	------------------	---------------	--------------	------------	----------------	-------------