

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子を整える 食材・食品名	黄の食品 熱や力になる	1食当たり栄養価	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
【お知らせ】 「給食なしの日」★3年生 14,15,16日修学旅行 ★2年生 15日校外学習									
1	水	バターロール	牛乳	メンチカツ ツナサラダ トマトポトフ	牛乳、豚肉メンチカツ、まぐろ油漬、ウインナー	ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、玉ねぎ、キャベツ、トマト	バターロールパン、油、オリーブ油、三温糖、じゃが芋	767	30.5
								29.5	
2	木	ごはん	牛乳	ししゃもの天ぷら 豚肉のねぎ塩きんぴら 五月汁 みかんゼリー	牛乳、ししゃも天ぷら、豚肉、絹豆腐、わかめ	ごぼう、にんじん、ねぎ、筍、えのきたけ、絹さや	ご飯、油、ごま油、白いりごま、みかんゼリー	759	25.5
								23.2	
7	火	麦ごはん	牛乳	キーマカレー フルーツヨーグルト	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、大豆、チーズ、ヨーグルト	玉ねぎ、セロリー、にんじん、トマト、にんにく、生姜、みかん、パイナップル、バナナ	麦ご飯、油、じゃが芋、カレールー	889	32.0
								25.2	
8	水	胚芽パン	牛乳	チキンマーレレード スナッフエンドウのサラダ クラムチャウダー	牛乳、鶏肉、あさり、ベーコン	キャベツ、スナッフエンドウ、玉ねぎ、にんじん	胚芽パン、マーレレードジャム、三温糖、オリーブ油、油、じゃが芋、バター、米粉	759	34.4
								29.7	
9	木	ごはん	牛乳	小さいし野菜のケチャップからめ トックスープ しそふりかけ	牛乳、小さいしフライ、鶏肉	筍、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、ピーマン、赤ピーマン、もやし、チンゲンサイ	ご飯、油、三温糖、トック(餅)、ごま油	756	25.7
								17.6	
10	金	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き おひたし さつま汁	牛乳、さば、鶏肉、木綿豆腐、味噌	小松菜、もやし、にんじん、ごぼう、玉ねぎ、ねぎ、生姜	ご飯、三温糖、さつま芋	757	34.2
								18.5	
13	月	ごはん	牛乳	とりの照り焼き ごぼうサラダ 白身魚だんごのすまし汁	牛乳、鶏肉、お魚豆腐団子	ごぼう、にんじん、ブロッコリー、小松菜、ねぎ	ご飯、三温糖、片栗粉、白すりごま、マヨネーズ	777	27.3
								27.1	
14	火	ごはん	牛乳	かつおのフライ ハリハリ漬け 肉豆腐	牛乳、かつおフライ、牛肉、焼き豆腐	にんじん、切り干し大根、小松菜、玉ねぎ、ねぎ	ご飯、油、白いりごま、三温糖、ごま油、くるま麩	800	33.0
								23.7	
15	水	ミルクロール	牛乳	ツナとポテトのチーズ焼き ブロッコリーソテー ミネストローネ チョコクリーム	牛乳、まぐろ油漬、チーズ、フランクフルト	ピーマン、ブロッコリー、とうもろこし、にんじん、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、トマト	ミルクロールパン、油、じゃが芋、オリーブ油、マカロニ、チョコクリーム	791	29.9
								32.6	
16	木	ごはん	牛乳	だし巻き卵 筑前煮 のっぺい汁	牛乳、だし巻き卵、鶏肉、豚肉	ごぼう、にんじん、れんこん、さやいんげん、白菜、大根、ぶなしめじ、ねぎ	ご飯、ごま油、三温糖、里芋、片栗粉	743	28.2
								19.9	
17	金	ごはん	牛乳	春巻き 茎わかめと卵の中華和え みそラーメン	牛乳、春巻き、細切り卵、茎わかめ、豚肉、味噌	もやし、にんじん、筍、キャベツ、とうもろこし、にんにく、生姜、ねぎ、チンゲンサイ	ご飯、油、三温糖、ごま油、中華めん	793	31.7
								23.2	
20	月	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き こふきいも みそけんちん汁	牛乳、豚肉、青のり、木綿豆腐、味噌	キャベツ、にんじん、大根、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、生姜、にんにく	ご飯、油、三温糖、片栗粉、じゃが芋、バター、ごま油	750	29.1
								20.6	
21	火	ごはん	牛乳	さわらのピリ辛焼き ごま酢和え 肉じゃが	牛乳、さわら、豚肉	もやし、にんじん、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、生姜、にんにく	ご飯、三温糖、白すりごま、じゃが芋	748	33.1
								19.2	
22	水	米粉パン	牛乳	とうふナゲット スパゲッティミートソース コンソメスープ	牛乳、とうふナゲット、豚ひき肉、鶏肉	トマト、ピーマン、玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、キャベツ、パセリ、にんにく	米粉パン、油、スパゲッティ、オリーブ油、三温糖	750	28.2
								29.9	
23	木	麦ごはん	牛乳	親子丼 たくあん和え 厚揚げのみそ汁	牛乳、鶏肉、かまぼこ、鶏卵、厚揚げ、味噌、大豆	玉ねぎ、えのきたけ、キャベツ、にんじん、大根、小松菜	麦ご飯、三温糖、片栗粉、白いりごま	812	37.1
								23.4	
24	金	わかめご飯	牛乳	大豆と小魚のカレーからめ 春雨スープ チーズ	牛乳、大豆、かたくちいわし、鶏肉、チーズ	玉ねぎ、にんじん、筍、白菜、ねぎ	わかめ麦ご飯、片栗粉、油、三温糖、緑豆はるさめ	798	30.1
								23.0	
27	月	麦ごはん	牛乳	チャーハン あさりの中華スープ ココアワッフル	牛乳、ウインナー、あさり、かまぼこ、絹豆腐	とうもろこし、ピーマン、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、生姜	麦ご飯、バター、ごま油、ココアワッフル	760	24.3
								20.5	
28	火	ごはん	牛乳	みそかつ キャベツのかおり和え きしめん汁	牛乳、豚ヒレ肉、赤味噌、鶏肉、味噌	キャベツ、きゅうり、しそ、大根、にんじん、干し椎茸、ほうれん草、ねぎ	ご飯、油、片栗粉、三温糖、きしめん	756	28.1
								17.3	
29	水	ミルクロール	牛乳	ハンバーグたまねぎソース コールスローサラダ スープカレー	牛乳、ハンバーグ、鶏肉、大豆	キャベツ、とうもろこし、きゅうり、セロリー、にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん、にんにく	ミルクロールパン、バター、三温糖、片栗粉、ドレッシング、油、じゃが芋、カレールー	769	37.8
								28.8	
30	木	ごはん	牛乳	彩り野菜のかき揚げ もやし炒め 豚汁	牛乳、ベーコン、豚肉、うす揚げ、味噌	もやし、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、ねぎ	ご飯、かき揚げ、油、じゃが芋	779	23.1
								26.4	
31	金	ごはん	牛乳	あじの竜田揚げ ブロッコリーのごま和え 卵とじ	牛乳、あじ、鶏肉、鶏卵	ブロッコリー、にんじん、白菜、玉ねぎ、小松菜、生姜	ご飯、小麦粉、片栗粉、油、白すりごま、三温糖	783	38.2
								23.1	

【お知らせ】※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、根上中学校までご連絡ください。

