

## 3つの食品群別献立表

中学校

能美市立辰口学校給食センター

日	曜	こ ン だ て 表	材 料 名		
			(赤) 血や肉になる	(黄) 力やエネルギーになる	(緑) 体の調子を整える
1	金	牛乳 白飯 豚肉のくわ焼き ごぼうサラダ わかめのみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ わかめ みそ	白飯 水あめ 三温糖 でんぷん ごま ドレッシング	しょうが ごぼう きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ 小松菜
5	火	牛乳 ポークハヤシライス ハムのサラダ 豆乳プリン	牛乳 豚肉 生クリーム ハム	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 ハヤシルウ 三温糖 オリーブ油 豆乳プリン	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ
6	水	牛乳 白飯 ポークシューマイ きくらげの中華あえ タンタンメン	牛乳 ポークシューマイ 豚ひき肉	白飯 三温糖 ごま油 ごま 油 デミラーメン	キャベツ もやし にんじん きくらげ しょうが にんにく 干しいたけ 玉ねぎたけのこ ねぎ
7	木	牛乳 ミルクロール バーベキューチキン スイートポテトのマヨネーズサラダ 白菜とウインナーのスープ	牛乳 鶏肉 ウインナー	ミルクロール さつまいも マヨネーズ	しょうが にんにく トマト 玉ねぎ りんご コーン きゅうりにんじん 大根 白菜
8	金	牛乳 白飯 さんまのかば焼き ひじきのきんぴら じゃがいものみそ汁 豆によるこぶ	牛乳 さんま 牛肉 ひじき さつま揚げ 薄揚げ みそ 豆によるこぶ	白飯 でんぷん 三温糖 水あめ 油 ごま油 ごま じゃがいも	ごぼう にんじん 大根 小松菜
11	月	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ くきわかめのごま酢あえ 厚揚げの中華煮	牛乳 めぎすのから揚げ わかめ 豚肉 厚揚げ	白飯 ごま ごま油 油 でんぷん 三温糖	もやし にんじん きゅうり しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこしいたけ 白菜
12	火	牛乳 そぼろご飯 れんこんとツナのマヨネーズ サラダ かきたま汁 ヨーグルト	牛乳 鶏ひき肉 ツナ 木綿豆腐 ヨーグルト	さくら飯(麦入り) 三温糖 ごま マヨネーズ でんぷん	にんじん 玉ねぎ しょうが 枝豆 れんこん きゅうり えのきたけ 小松菜
13	水	牛乳 白飯 鶏の照り焼き 大豆とひじきの炒め煮 さつまいものみそ汁 みかん	牛乳 鶏肉 ひじき 大豆 薄揚げ みそ	白飯 三温糖 水あめ でんぷん 油 ごま油 さつまいも	にんじん ごぼう 大根 白菜 ねぎ みかん
14	木	牛乳 米粉パン 鮭のカレー焼き キャベツのサラダ 栗とあさりのミルクスープ	牛乳 鮭 ベーコン 生クリーム あさり	米粉パン オリーブ油 三温糖 油 じゃがいも 栗 米粉 バター	ブロッコリー キャベツ コーン 玉ねぎ にんじん しめじ パセリ
15	金	牛乳 白飯 笹かまぼこの変わり揚げ ごまあえ 大根とじゃがいものそぼろ煮	牛乳 笹かまぼこ 鶏ひき肉 大豆	白飯 天ぷら粉 ごま 三温糖 油 じゃがいも でんぷん	パセリ にんじん 小松菜 キャベツ しょうが 大根
18	月	牛乳 わかめ麦ご飯 鶏肉とれんこんの黒酢炒め トックスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	わかめ麦ご飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 トック ごま油	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ れんこん にんじん ピーマン 赤ピーマン もやし ほうれん草
19	火	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	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ ナタデココ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト りんご みかん パイナップル 黄桃 柿
20	水	牛乳 白飯 たらのケチャップソース 小松菜のごま酢あえ 鶏と野菜の旨煮	牛乳 たら 鶏肉 厚揚げ 昆布	白飯 でんぷん 米粉 三温糖 ごま ごま油 里芋	にんじん もやし 小松菜 コーン しょうが 大根
21	木	牛乳 キャロットパン 豚肉のマスタード焼き キャベツのオニオンサラダ 野菜のスープ煮 キャンディチーズ	牛乳 豚肉 ウインナー チーズ	キャロットパン 三温糖 オリーブ油 じゃがいも	にんにく キャベツ きゅうりにんじん 玉ねぎ 大根 白菜
22	金	牛乳 白飯 焼きギョーザ チャプチェ わかめとたまごのスープ	牛乳 焼きギョーザ 牛肉 絹豆腐 わかめ 卵	白飯 油 春雨 三温糖 ごま ごま油	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん いら キムチ 玉ねぎ ねぎ
25	月	牛乳 白飯 さばのごまみそ焼き おひたし 牛すね肉のおでん	牛乳 さば みそ 牛すね肉 さつま揚げ	白飯 三温糖 ごま 里芋 黒砂糖	しょうが キャベツ ほうれん草 にんじん 大根
26	火	牛乳 手巻き寿司(エビ天、きゅうり、 ツナマヨネーズ、のり) 根菜のごま汁	牛乳 のり えび天ぶら ツナ 鶏肉 薄揚げ みそ	すし飯 マヨネーズ ごま	きゅうり ほうれん草 ごぼう にんじん 大根 ねぎ
27	水	牛乳 白飯 大豆と小魚のごまからめ 豚肉のすき焼き煮 りんご	牛乳 大豆 かえり煮干し 豚肉 焼き豆腐	白飯 でんぷん ごま 三温糖 水あめ 車ふ	にんじん えのきたけ 白菜 ねぎ りんご
28	木	牛乳 バターロール 粗挽きウインナー ブロッコリーサラダ 野菜のクリームスープ	牛乳 粗挽きウインナー 鶏肉 生クリーム	バターロール ドレッシング 油 バター 米粉 さつまいも	キャベツ ブロッコリー コーン 玉ねぎ にんじん 白菜
29	金	牛乳 白飯 鶏肉のごま衣揚げ わかめ酢の物 カレーうどん	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉 薄揚げ	白飯 米粉 でんぷん ごま 米粉うどん カレールウ 三温糖	しょうが キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ