

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
2	月	牛乳 白飯 はたはたの唐揚げ れんこんサラダ 卵とじ	牛乳 はたはたの唐揚げ ハム 鶏肉 卵	白飯 油 三温糖 ごま ドレッシング じゃがいも 車ふ	れんこん にんにく コーン 玉ねぎ 小松菜
3	火	牛乳 玄米ゆかりご飯 ホイコーロー わかめスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン 絹豆腐 わかめ ヨーグルト	玄米ゆかりご飯 油 三温糖 でんぶん ごま油	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん キャベツ チンゲンサイ 玉ねぎ しめじ ねぎ
4	水	牛乳 白飯 ハンバーグのおろしソースかけ 五目きんぴら 鶏野菜汁	牛乳 鶏豚ハンバーグ さつま揚げ 鶏肉 焼き豆腐 みそ	白飯 三温糖 でんぶん 油 ごま油 ごま	大根 万能ねぎ ごぼう にんじん 枝豆 白菜 えのきたけ にんにく ねぎ
5	木	牛乳 ミルクロール 鮭のマヨネーズ焼き キャベツのサラダ 米粉のクリームスープ	牛乳 鮭 豚肉 生クリーム	ミルクロール マヨネーズ パン粉 三温糖 オリーブ油 油 じゃがいも 米粉 バター	パセリ キャベツ コーン きゅうり にんじん 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ
6	金	牛乳 白飯 酢鶏 コーン中華スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	白飯 米粉 でんぶん 油 三温糖 春雨	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ ピーマン 黄ピーマン コーン えのきたけ チンゲンサイ
9	月	牛乳 白飯 鶏の照り焼き 即席漬 豚汁	牛乳 鶏肉 塩昆布 豚肉 薄揚げ みそ	白飯 三温糖 水あめ でんぶん 里芋	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう 大根 ねぎ
10	火	牛乳 ココロコピーフカレーライス フルーツ豆乳ゼリー	牛乳 牛肉 チーズ	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ 豆乳デザート	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご みかん パイナップル 黄桃 バナナ
11	水	牛乳 白飯 豚肉のごま味噌焼き 大豆とひじきの炒め煮 けんちんうどん	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 ひじき 大豆 薄揚げ	白飯 三温糖 ごま 油 ごま油 米粉うどん	しょうが にんじん ごぼう 白菜 干しいたけ ねぎ
12	木	牛乳 フィッシュバーガー (胚芽パン 白身魚フライ キャベツソース) ミネストローネ	牛乳 ほき 卵 ベーコン	胚芽パンズ 小麦粉 パン粉 油 オリーブ油 じゃがいも 白インゲン豆	キャベツ にんじん しめじ ピーマン にんにく セロリー 玉ねぎ ブロッコリー
13	金	牛乳 ひじきご飯 だし巻き玉子 白菜のゆかりあえ じゃがいもとかぼちゃのそぼろ煮	牛乳 だし巻き玉子 牛ひき肉 豚ひき肉	ひじきご飯 三温糖 油 じゃがいも でんぶん	白菜 きゅうり にんじん しそ しょうが かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆
16	月	牛乳 白飯 さばの味噌煮 磯香あえ 沢煮椀	牛乳 さばの味噌煮 のり 豚肉	白飯 三温糖	ほうれん草 キャベツ にんじん ごぼう 大根 たけのこ しいたけ みつば
17	火	岡山県メニュー 牛乳 岡山ばらざし 豚ヒレカツ にゅうめん 桃のタルト	牛乳 薄揚げ 卵 豚ヒレカツ 鶏肉	ずし飯 ごま 三温糖 油 そうめん 桃のタルト	干しいたけ かんぴょう たけのこ にんじん 枝豆 玉ねぎ ねぎ 小松菜
18	水	牛乳 白飯 焼きギョーザ 中華サラダ ジャージャン豆腐	牛乳 焼きギョーザ 牛ひき肉 豚ひき肉 厚揚げ	白飯 三温糖 ごま油 油 でんぶん	もやし きゅうり にんじん コーン しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ
19	木	牛乳 バターロール 鶏肉の香り焼き ポテトのチーズソース ペイザンヌスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 豚肉	バターロール 三温糖 でんぶん 水あめ 油 じゃがいも バター	しょうが にんにく 玉ねぎ コーン パセリ にんじん 大根 白菜
20	金	牛乳 白飯 大豆とごぼうのごまからめ 源助大根の味噌おでん 紅まどんな 愛媛のオリジナルみかん	牛乳 大豆 かえり煮干し 豚肉 厚揚げ さつま揚げ みそ	白飯 油 でんぶん ごま 三温糖 水あめ 里芋	ごぼう 枝豆 源助大根 にんじん 紅まどんな
23	月	セレクトデザート 牛乳 ウィナーのトマトピラフ フライドチキン 野菜スープ セレクトケーキ(チョコ、イチゴ、 乳卵小麦不使用)	牛乳 ウィナー 鶏肉 豚肉	ターメリックライス オリーブ油 でんぶん 米粉 油 セレクトケーキ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマト にんにく 大根 キャベツ 小松菜

