

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) かやエネルギーになる	(緑) 体の調子を整える
1	金	牛乳 白飯 豚肉のパオズ 胡瓜の中華漬 タンタンメン	牛乳 多菜パオズ 豚肉 大豆	白飯 ごま油 砂糖 油 ごま 中華めん	きゅうり しょうが にんにく 干しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ水煮 チンゲン菜 ねぎ
4	月	牛乳 玄米ごはん 飛び魚の 竜田揚げ 金平ごぼう 白玉みそ汁 味付けのり	牛乳 飛び魚竜田揚げ 牛肉 鶏肉 薄揚げ みそ 味付けのり	玄米飯 油 砂糖 ごま ごま油 もち	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん たまねぎ 白菜 ねぎ
5	火	牛乳 ゆかりご飯 野菜ミートボール ブロッコリー サラダ 中華コーンスープ	牛乳 野菜ミートボール ベーコン 絹豆腐	玄米ゆかり飯 ドレッシング	ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん たけのこ水煮 コーン ねぎ
6	水	牛乳 バターロール バーベキューチキン チーズポテト カレースープ	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉	バターロール じゃがいも 油 レンズ豆 マカロニ カレールウ	しょうが にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ
7	木	牛乳 白飯 白身魚フライ 小松菜のごま和え 卵とじ	牛乳 白身魚フライ 鶏肉 高野豆腐 卵	白飯 油 ごま 砂糖	小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん
8	金	牛乳 白飯 豚シューマイ 中華サラダ 麻婆豆腐	牛乳 豚シューマイ 豚肉 大豆 木綿豆腐	白飯 砂糖 ごま油 油 片栗粉	もやし きゅうり にんじん ねぎ きくらげ しょうが 干しいたけ たまねぎ にんにく たけのこ水煮
11	月	牛乳 中島菜麦飯 小アジのカレー揚げ 太きゅうりのサラダ 肉じゃが	牛乳 小アジのカレー揚げ 豚肉	中島菜麦飯 油 ドレッシング じゃがいも 砂糖	太きゅうり キャベツ コーン しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく
12	火	牛乳 ビビンバ 卵とあさりのスープ 冷凍みかん	牛乳 牛肉 絹豆腐 あさり わかめ 卵	麦飯 油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	切干大根 にんにく にんじん 小松菜 もやし たまねぎ ねぎ えのきたけ しょうが みかん
13	水	牛乳 米粉パン 鮭のマヨチーズ焼き アーモン ドサラダ ミネストローネ	牛乳 鮭 チーズ ベーコン 大豆	米粉パン マヨネーズ アーモンド ドレッシング 油 じゃがいも	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン にんにく セロリー にんじん トマト水煮
14	木	牛乳 白飯 鶏肉の照り焼き ひじきの炒め煮 豆乳味噌汁 ヨーグルト	牛乳 鶏肉の照り焼き ひじき さつま揚げ 薄揚げ 豆乳 みそ ヨーグルト	白飯 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	にんじん いんげん 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ
15	金	牛乳 白飯 いかフライ 磯香和え 厚揚げの野菜あんかけ	牛乳 いか 卵 のり 鶏肉 大豆 厚揚げ	白飯 小麦粉 パン粉 油 砂糖 片栗粉	小松菜 キャベツ にんじん しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 こんにゃく
18	月	牛乳 白飯 豚肉のねぎソース ナムル えび団子と冬瓜のスープ	牛乳 豚肉 えび団子 わかめ	白飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	しょうが ねぎ 小松菜 もやし にんじん たまねぎ 冬瓜 ねぎ
19	火	給 食 な し			
20	水	牛乳 チーズクッペ 鶏肉のトマトソース グリーンサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	チーズクッペ 片栗粉 油 ドレッシング じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ トマト水煮 ブロッコリー きゅうり にんじん キャベツ
21	木	牛乳 白飯 コロケ 野菜炒め すまし汁	牛乳 豚肉 みそ 絹豆腐 わかめ	白飯 肉じゃがコロケ 油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン 大根 えのきたけ ねぎ
22	金	牛乳 白飯 赤魚の照り焼き 甘酢和え 肉豆腐 パインゼリー	牛乳 赤魚 豚肉 焼き豆腐	白飯 砂糖 油 車麩 パインゼリー	しょうが 小松菜 きゅうり コーン たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ
25	月	牛乳 白飯 鶏肉のごまみそ焼き 海藻サラダ けんちん汁	牛乳 鶏肉 みそ 海藻ミックス 木綿豆腐 薄揚げ	白飯 ごま油 ごま ドレッシング 里芋	しょうが にんにく きゅうり もやし コーン ごぼう 大根 にんじん ねぎ
26	火	牛乳 カレーライス フルフルゼリー	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 マスカットゼリー	にんにく しょうが にんじん りんご みかん パイナップル 黄桃
27	水	牛乳 ミルクロール ハンバーグ シーズードレッシ ングサラダ 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ ウインナー	ミルクロール ドレッシング 油 じゃがいも	ブロッコリー コーン きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ
28	木	牛乳 白飯 さばの揚げ煮 ごま和え 白みその豚汁	牛乳 さば 豚肉 厚揚げ みそ	白飯 片栗粉 油 砂糖 ごま	しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ
29	金	牛乳 わかめ麦ご飯 冷やし中華 春巻き	牛乳 わかめ ハム 卵 春巻き	わかめ麦飯 中華めん ごま油 冷やし中華のたれ 油	にんじん きゅうり もやし