

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	こんだて表	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	月	牛乳 白飯 ししゃもフライ ナムル マーボウ春雨 わかめふりかけ	牛乳 ししゃもフライ 豚肉 わかめふりかけ	白飯 油 砂糖 ごま ごま油 緑豆春雨	ほうれん草 もやし にんじん しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 ねぎ
2	火	牛乳 白飯 鶏の生姜焼き ごぼうサラダ なめこの味噌汁 チーズ	牛乳 鶏肉 まぐろ油漬け 豚肉 木綿豆腐 みそ チーズ	白飯 砂糖 片栗粉 ドレッシング	しょうが ごぼう きゅうり にんじん コーン なめこ 大根 たまねぎ 小松菜
3	水	牛乳 チーズクック ポークシチュー 海藻サラダ りんご	牛乳 豚肉 チーズ 海藻ミックス	チーズクック 油 じゃがいも バター 小麦粉 生クリーム 砂糖	セロリー にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご
4	木	牛乳 白飯 サバの南蛮漬け 磯か和え みそ汁	牛乳 さば のり 薄揚げ みそ	白飯 片栗粉 油 砂糖 さつまいも	しょうが ねぎ 赤黄ピーマン キャベツ もやし にんじん 小松菜 たまねぎ
5	金	牛乳 オムライス ブロッコリー のサラダ ベイザンヌスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 薄焼き卵 ハム 豚肉	チキンライス バター 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも ブルーベリーゼリー	たまねぎ にんじん トマト水煮 ブロッコリー きゅうり セロリー キャベツ
9	火	牛乳 玄米ゆかりご飯 だし巻き卵 れんこんのきんぴら みそけんちん汁	牛乳 出し巻き卵 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 みそ	ゆかり玄米飯 油 砂糖 ごま ごま油 さつまいも	れんこん にんじん こんにやく いんげん ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ
10	水	牛乳 バターロール 石川産飛び魚バーグフライ キャベツとコーンのサラダ ニンジンポタージュ	牛乳 飛び魚バーグフライ ベーコン	バターロール 油 砂糖 じゃがいも 生クリーム バター 小麦粉	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり にんじん パセリ
11	木	牛乳 中島菜麦飯 ふくらぎの甘酢あんからめ かき玉スープ みかん	牛乳 ふくらぎ みそ 絹豆腐 卵	中島菜麦飯 油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	しょうが にんにく キャベツ にんじん 赤黄青ピーマン えのきたけ ほうれん草 みかん
12	金	牛乳 白飯 さんまの塩焼き おろしかけ 胡麻和え 鶏のすき焼き風煮	牛乳 さんま 薄揚げ 鶏肉 焼き豆腐	白飯 砂糖 ごま 油 車麩	大根 キャベツ ほうれん草 たまねぎ こんにやく ねぎ
15	月	牛乳 白飯 鯖味噌煮 わかめ とキャベツの和えもの 大根 と里芋のそぼろあんかけ	牛乳 さばの味噌煮 わかめ 豚肉 厚揚げ うずら卵水煮	白飯 砂糖 油 里芋	キャベツ きゅうり にんじん 大根 こんにやく
16	火	牛乳 カレーライス フルーツくず玉 福神漬	牛乳 牛肉 ヨーグルト	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ くず玉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご みかん 福神漬 パイナップル 黄桃 パナナ
17	水	牛乳 ミルクロール 粗挽き ウインナー ツナサラダ ポトフ マーシャルピーンズ	牛乳 ウインナー まぐろ油漬け 豚肉	ミルクロール 砂糖 油 じゃがいも マーシャルピーンズ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ 大根 にんじん ねぎ
18	木	牛乳 白飯 揚げギョーザ ほうれん草と切干の中華和え チャンポンうどん	牛乳 ぎょうざ 豚肉	白飯 油 砂糖 ごま油 ごま うどん	ほうれん草 切干大根 キャベツ もやし たけのこ水煮 にんじん ねぎ いら
19	金	牛乳 白飯 マーマレードチキン スイートポテトサラダ 豚汁	牛乳 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 みそ	白飯 マーマレード さつまいも マヨネーズ	きゅうり たまねぎ ごぼう 大根 にんじん ねぎ
22	月	牛乳 白飯 チキンカツ磯風味 おひたし 豆乳みそ汁	牛乳 鶏肉 卵 青のり わかめ 薄揚げ 豆乳 みそ	白飯 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	ほうれん草 白菜 にんじん たまねぎ
23	火	牛乳 牛肉ピラフ風バターライ ス コールスローサラダ 野菜スープ ヨーグルト	牛乳 牛肉 鶏肉 ヨーグルト	バター麦飯 油 砂糖 スパゲティ ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん コーン 枝豆 キャベツ ブロッコリー 大根
24	水	牛乳 キャロットパン 鮭の 香草パン粉焼き 小松菜の サラダ クリームシチュー	牛乳 鮭 豚肉	キャロットパン パン粉 油 砂糖 さつまい 4種豆ミックス 米粉 バター 生クリーム	バジル パセリ 小松菜 キャベツ コーン たまねぎ にんじん
25	木	牛乳 白飯 えびのチリソース からめ 切干大根の中華 和え 五目ラーメン	牛乳 えびフリッター ハム 豚肉	白飯 油 ごま油 砂糖 ごま ラーメン	にんにく しょうが ねぎ 切干大根 ほうれん草 きゅうり もやし にんじん 白菜 ねぎ
26	金	牛乳 わかめ麦ご飯 コロッケ 野菜ソテー かき玉スープ	牛乳 豚肉 ベーコン 絹豆腐 卵	わかめ麦飯 コロッケ 油 砂糖 ごま 片栗粉	ごぼう たけのこ水煮 こんにやく ピーマン たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲン菜
29	月	牛乳 玄米ご飯 さつまあげの 三味焼き ザーサイとキャベツ の中華和え 厚揚げの野菜あ んかけカレー風味 しそひじき	牛乳 さつま揚げ 豚肉 厚揚げ しそひじき佃煮	玄米ごはん 油 砂糖 ごま油	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり ザーサイ たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 チンゲン菜
30	火	牛乳 そぼろずし 大豆と小魚の青のりまぶし みそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 卵焼き 大豆 かえり煮干し 青のり 薄揚げ みそ	ずし飯 油 砂糖 片栗粉 ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん 小松菜 白菜
31	水	牛乳 胚芽パン ハンバーグ トマトソース コーンと花野菜の サラダ 南瓜スープ	牛乳 ハンバーグ	胚芽パンズ バター 砂糖 油 じゃがいも 生クリーム 米粉	たまねぎ にんじん トマト水煮 カリフラワー ブロッコリー コーン かぼちゃ