

# 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	水	牛乳 チーズクッペ トマトオムレツ きこのソテー ポトフ アセロラゼリー	牛乳 トマトオムレツ ベーコン 豚肉	チーズクッペ 油 じゃがいも アセロラゼリー	にんにく たまねぎ しめじ えりんぎ ピーマン パセリ たまねぎ 大根 にんじん キャベツ
2	木	牛乳 白飯 鶏のごま照り 焼き きりぼしだいこんの 炒り煮 みそ汁 まんでん大豆	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ 薄揚げ みそ まんでん大豆	白飯 砂糖 ごま 油	しょうが 切干大根 小松菜 にんじん 白菜 たまねぎ
6	月	牛乳 白飯 春巻き わかめの中華サラダ 八宝菜	牛乳 春巻き わかめ 鶏肉 豚肉 いか うずら卵水煮	白飯 油 砂糖 ごま油 片栗粉	キャベツ きゅうり にんじん しょうが 干しいたけ たけのこ水煮 白菜 ねぎ
7	火	牛乳 ドライカレー ポテトサラダ 福神漬	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	麦飯 油 砂糖 小麦粉 カレールウ じゃがいも マヨネーズ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん 赤ピーマン ピーマン きゅうり 福神漬け
8	水	牛乳 キャロットパン マーレードチキン 牛蒡サラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 まぐる油漬け ウインナー	キャロットパン マーレード ドレッシング じゃがいも	しょうが ごぼう れんこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ
9	木	牛乳 白飯 ししゃもフライ ごまずあえ みそおでん	牛乳 ししゃもフライ 豚肉 厚揚げ いか団子 みそ	白飯 油 砂糖 ごま ごま油 里芋	ほうれん草 切干大根 キャベツ 大根 こんにやく にんじん
10	金	牛乳 白飯 鮭の照り焼き青 のりチーズ風味 ひじきと大豆の ピリ辛炒め煮 鶏やさい汁	鮭 青のり チーズ 大豆 ひじき ウインナー 鶏肉 焼き豆腐 みそ 牛乳	白飯 油 砂糖 ごま油	にんじん ごぼう いんげん 白菜 えのきたけ ねぎ にんにく
13	月	牛乳 中島菜麦飯 鶏肉と蓮根の黒酢炒め 中華風卵スープ りんご	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 わかめ	中島菜麦飯 片栗粉 油 砂糖	しょうが ピーマン にんじん りんご 干しいたけ れんこん たまねぎ ねぎ ほうれん草 えのきたけ たけのこ水煮
14	火	牛乳 きのご飯 サツマイモサラダ みそ汁 ヨーグルト	鶏肉 卵 絹豆腐 薄揚げ みそ ヨーグルト 牛乳	さくら飯 油 さつまいも マヨネーズ	まいたけ ししいたけ しめじ にんじん こんにやく ごぼう きゅうり たまねぎ 小松菜
15	水	牛乳 米粉パン 魚の香草焼き ブロッコリーとキャベツのサラダ オータムシチュー	牛乳 鮭 鶏肉 大豆	米粉パン 油 砂糖 さつまいも バター 小麦粉	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 コーン
16	木	牛乳 白飯 大豆と小魚のごまからめ 豚大根 ひじきのり みかん	牛乳 大豆 かえり煮干し 豚肉 ひじきのり	白飯 片栗粉 油 砂糖 里芋 ごま	しょうが 大根 にんじん こんにやく いんげん みかん
17	金	牛乳 白飯 さんまのカレー揚げ 白菜のおひたし 厚揚げのそぼろ煮	牛乳 さんま 塩昆布 鶏肉 厚揚げ	白飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油	しょうが 白菜 にんじん きゅうり にんにく にんじん 干しいたけ たまねぎ ねぎ
20	月	牛乳 白飯 いかフライ 磯香あえ いなりうどん	牛乳 いか 卵 のり 薄揚げ 焼きかまぼこ	白飯 小麦粉 パン粉 油 砂糖 うどん	ほうれん草 キャベツ 干しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ
21	火	牛乳 カレーライス フルーツヨーグルト 福神漬	牛乳 鶏肉 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	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご パイナップル 黄桃 バナナ 福神漬
22	水	牛乳 バターロール いちごジャム ローストチキン レンコンサラダ 豚肉とポテトのスープ	牛乳 鶏肉 まぐる油漬け 豚肉	バターロール いちごジャム 油 ドレッシング じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ れんこん きゅうり コーン にんじん キャベツ
24	金	牛乳 わかめ麦ご飯 鯖味噌煮 おひたし 沢煮椀	牛乳 鯖の味噌煮 薄揚げ 豚肉	わかめ麦飯 砂糖 ごま	ほうれん草 もやし にんじん 大根 ごぼう ししいたけ みつば
27	月	牛乳 簡単手巻きずし ツナサラダ 薩摩汁	牛乳 のり 卵焼き ウインナー 納豆 ツナ 鶏肉 木綿豆腐 みそ	ずし飯 油 砂糖 マヨネーズ さつまいも	小松菜 キャベツ ごぼう にんじん 大根 なめこ ねぎ
28	火	牛乳 ゆかりご飯 揚げギョーザ 中華あえ タンタンメン	牛乳 ぎょうざ 豚肉	玄米ゆかり飯 油 砂糖 ラーメン ごま油 ごま	キャベツ ほうれん草 にんじん にんにく ねぎ しょうが ザーサイ漬 たけのこ水煮 もやし 白菜
29	水	牛乳 胚芽パン 味さきみフライ コールスローサラダ コーンチャウダー	牛乳 味さきみフライ 豚肉	胚芽パンズ 油 スパゲティ 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム水煮
30	木	牛乳 白飯 塩さばの胡麻焼き 豚肉と青菜のオイスターソース炒め	牛乳 さば 豚肉 鶏肉 薄揚げ みそ	白飯 ごま 油 砂糖 もち 里芋	干しいたけ にんじん 小松菜 えりんぎ たまねぎ 大根 ねぎ