

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	木	牛乳 牛丼 大学いも 漬け物	牛乳 牛肉	麦飯 油 砂糖 さつまいも ごま	たまねぎ にんじん こんにやく きゅうり たくあん
2	金	牛乳 鮭おにぎり ごはんバー ガー 魚フライのケチャップソースが け かみかみ和え みかん	牛乳 白身魚フライ	鮭おにぎり ごはんバーガー 油 砂糖 ドレッシング	切干大根 キャベツ にんじん きゅうり みかん
5	月	牛乳 白飯 かぼちゃコロッケ 五目きんぴら みそ汁	牛乳 豚肉 絹豆腐 薄揚げ みそ	白飯 南瓜コロッケ 油 じゃがいも 砂糖 ごま	ごぼう こんにやく にんじん ピーマン たまねぎ 小松菜
6	火	牛乳 わかめ麦ご飯 白身魚の唐 揚げ野菜あんかけ ほうれん草とも やしのナムル 鶏肉とワタンのスープ	牛乳 赤魚 鶏肉 水餃子	わかめ麦飯 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま	白菜 にんじん たけのこ水煮 ほうれん草 もやし ザーサイ 大根 ねぎ
7	水	牛乳 胚芽パン 鶏肉の照り焼き 添え野菜 クリームスープスパゲティ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	胚芽パンズ 油 砂糖 スパゲティ バター 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん マッシュルーム水煮 コーン パセリ
8	木	牛乳 手巻きずし(卵、ウイン ナー、ツナマヨ、えび天) 堅豆腐となめこの味噌汁	牛乳 のり 卵焼き ウインナー ツナ えび天 豚肉 薄揚げ 堅豆腐 みそ	ずし飯 マヨネーズ 油	キャベツ たまねぎ 大根 にんじん なめこ 白菜
9	金	牛乳 白飯 さばのみぞれ煮 大根としらす のサラダ カレーうどん	牛乳 さばのみぞれ煮 しらす干し 豚肉	白飯 砂糖 油 米粉うどん カレールウ	きゅうり キャベツ 大根 たまねぎ にんじん にんにく ねぎしょうが
12	月	牛乳 白飯 がすえびの唐揚 げ ごま酢あえ うずらたまごい りおでん ヨーグルト	牛乳 がすえびのから揚げ 厚揚げ 鶏肉 うずら卵水煮 ヨーグルト	白飯 油 ごま 砂糖 里芋	ほうれん草 もやし だいこん こんにやく にんじん
13	火	牛乳 さつまいもご飯 コーン たつぷりフライ 小松菜と豚肉 のソテー みそ汁 チーズ	牛乳 豚肉 絹豆腐 薄揚げ わかめ みそ チーズ	さつまいもご飯 コーンコロッケ 油 砂糖	しょうが にんじん もやし 小松菜 白菜
14	水	牛乳 ミルクロール 鮭の香草 焼き キャベツとハムのサラダ ポークビーンズ	牛乳 鮭 ロースハム 豚肉 大豆	ミルクロール 油 砂糖 バター じゃがいも 生クリーム ハヤシルウ	バジル パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく にんじん トマト水煮
15	木	牛乳 中島菜麦飯 鶏肉とれんこんの黒酢炒め 薩摩汁 りんご	牛乳 鶏肉 薄揚げ さつま揚げ みそ	中島菜麦飯 片栗粉 米粉 油 砂糖 さつまいも	しょうが たまねぎ 干しいたけ にんじん れんこん ピーマン 大根 白菜 ねぎ りんご
16	金	牛乳 白飯 さばの色つけ焼き 五目煮豆 コーンかき卵スープ	牛乳 さば 牛肉 ひじき 大豆 ベーコン 絹豆腐 卵	白飯 ごま 油 砂糖 片栗粉	ごぼう にんじん いんげん コーン チンゲン菜
19	月	牛乳 白飯 ポークシューマイ ほうれん草と卵の中華和え 厚揚げの野菜あんかけ	牛乳 ポークシューマイ 卵焼き 厚揚げ 豚肉	白飯 油 ごま油 ごま 砂糖	キャベツ ほうれん草 しょうが たまねぎ にんじん 白菜 干しいたけ
20	火	牛乳 白飯 さんまのかばやき きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 さんま 豚肉 あられふかし 絹豆腐 薄揚げ みそ	白飯 砂糖 油 ごま	れんこん ごぼう にんじん いんげん 小松菜 しいたけ
21	水	牛乳 米粉パン 味ささみフライのト マソースかけ にんじんとブロッコリー のサラダ かぶのミルクスープ	牛乳 味ささみフライ ベーコン 豆乳	米粉パン 油 砂糖 ドレッシング じゃがいも 米粉 バター 生クリーム	ブロッコリー にんじん コーン きゅうり たまねぎ かぶ
22	木	牛乳 玄米ゆかりご飯 赤魚のカレー揚げ 小松菜の磯香和え 豚汁	牛乳 赤魚 のり 豚肉 薄揚げ みそ	玄米ゆかりご飯 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 さつまいも	キャベツ 小松菜 ごぼう にんじん 大根 白菜 ねぎ
26	月	牛乳 白飯 油淋鶏 青梗菜 と大根のごま酢和え 豆腐とも ずくの卵スープ	牛乳 鶏肉 もずく 絹豆腐 卵	白飯 米粉 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま	しょうが ねぎ チンゲン菜 大根 えのきたけ 白菜
27	火	牛乳 カレーライス 大根サラダ	牛乳 豚肉 チーズ ハム	麦飯 油 じゃがいも 小麦粉 バター カレールウ 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト水煮 りんご 大根 きゅうり キャベツ
28	水	牛乳 バターロール スパゲ ティミートソース ツナとブロッ コリーのサラダ グレープゼリー	牛乳 牛肉 豚肉 まぐろ油漬け	バターロール スパゲティ 油 バター 砂糖 グレープゼリー	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト水煮 キャベツ ブロッコリー
29	木	牛乳 白飯 さばの塩こうじみ そ焼き ゆかり和え 鶏肉と大 根の煮もの	牛乳 さば みそ 鶏肉	白飯 ごま 油 じゃがいも 砂糖	キャベツ きゅうり しょうが 大根 ごぼう にんじん こんにやく いんげん
30	金	牛乳 白飯 揚げギョーザ ナ ムル 八宝菜	牛乳 ぎょうざ 豚肉 いか うずら卵水煮	白飯 油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	もやし ほうれん草 しょうが にんじん たけのこ水煮 干しいたけ ねぎ 白菜