

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
2	月	牛乳 白飯 がすえびの唐揚げ バンバンジー 麻婆豆腐	牛乳 がすえび唐揚げ 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 大豆	白飯 油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	きゅうり もやし しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ水煮 ねぎ
3	火	牛乳 栗ごはん さんまの塩焼き はりはり漬け お月見汁 お月見ゼリー	牛乳 さんま 昆布 鶏肉 みそ	栗ごはん 砂糖 ごま もち お月見ゼリー	割り干し大根 小松菜 にんじん ごぼう 白菜 ねぎ
4	水	牛乳 ミルクロール パーベキューチキン ほうれん 草サラダ オータムシチュー	牛乳 鶏肉 豚肉	ミルクロール ドレッシング 油 さつまいも バター 小麦粉 生クリーム	しょうが にんにく ほうれん草 もやし コーン たまねぎ にんじん しめじ パセリ
5	木	牛乳 白飯 ミートボール 野菜炒め 卵スープ	牛乳 ミートボール 豚肉 みそ 絹豆腐 卵	白飯 油 砂糖 ごま油 片栗粉	しょうが にんにく にんじん キャベツ ピーマン 干しいたけ えのきたけ たまねぎ チンゲン菜
6	金	牛乳 ごはんバーガー 野菜コロッケ ブロッコリーの おひたし かやくうどん	牛乳 かつお節 薄揚げ あられふかし	ごはんバーガー 野菜コロッケ 油 砂糖 米粉うどん	ブロッコリー 干しいたけ しょうが たけのこ水煮 にんじん ねぎ
10	火	牛乳 雑穀ごはん 豚肉のくわ 焼き キャロットラペ 青菜のみそ 汁 ブルーベリーヨーグルト	牛乳 豚肉 絹豆腐 みそ ブルーベリーヨーグルト	雑穀ごはん 片栗粉 油 アーモンド 砂糖	キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜
11	水	牛乳 バターロール 鮭のカレー焼き きのこペンネ 白菜のクリーム煮	牛乳 鮭 ベーコン 鶏肉	バターロール 油 ペンネ 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉 生クリーム	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ トマト水煮 にんじん 白菜
12	木	牛乳 ゆかりご飯 大豆とさつまいものごまからめ まいたけ卵とじ りんご	牛乳 大豆 煮干し 鶏肉 卵	玄米ゆかりごはん 片栗粉 油 さつまいも ごま 砂糖 くるま麩	たまねぎ にんじん まいたけ いんげん りんご
13	金	牛乳 白飯 ハンバーグ れんこんサラダ わかめスープ	牛乳 ハンバーグ ロースハム 絹豆腐 わかめ	白飯 砂糖 マヨネーズ ごま油 ごま	れんこん きゅうり コーン えのきたけ ねぎ
16	月	牛乳 白飯 焼きギョーザ 切り干しサラダ みそラーメン	牛乳 ぎょうざ まぐろ油漬け 豚肉 みそ	白飯 ごま 砂糖 ごま油 ラーメン 油	切干大根 きゅうりにんじん にんにく しょうが もやし キャベツ ねぎ
17	火	牛乳 肉みそ丼 春雨スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 みそ ベーコン	白飯 砂糖 ごま油 ごま 緑豆春雨	しょうが にんにく たまねぎ 小松菜 もやし にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ
18	水	牛乳 胚芽パンズ 鶏の照り焼き そえ野菜 ポークビーンズ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	胚芽パンズ 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 油 じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり セロリー たまねぎ
19	木	牛乳 白飯 ささかま磯辺揚げ 5色和え じゃがいものそばろ煮	牛乳 笹かまぼこ 青のり 卵 ロースハム 豚肉	白飯 小麦粉 油 ドレッシング 砂糖 じゃがいも 片栗粉	もやし 小松菜 コーン きくらげ しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん
20	金	牛乳 おにぎり(梅・昆布) いわしのかば焼き ごぼうサラ ダ すきやき煮	牛乳 いわし 牛肉 焼き豆腐	おにぎり(梅・昆布) 片栗粉 油 砂糖 ごま ドレッシング	しょうが ごぼう きゅうりにんじん こんにゃく えのきたけ 白菜 ねぎ
23	月	牛乳 白飯 春巻き バンサンスー ワンタンスープ	牛乳 春巻き ロースハム 豚肉	白飯 油 緑豆春雨 砂糖 ごま油 ワンタン	きゅうり 干しいたけ にんじん もやし ねぎ チンゲン菜
24	火	牛乳 カレーライス フルーツ杏仁	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 杏仁豆腐	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご みかん 黄桃 パイナップル
25	水	牛乳 ミルク食パン 鮭のレモン バターソース コルスロサラダ にん じんポターージュ いちごジャム	牛乳 鮭 ベーコン	ミルク食パン 小麦粉 バター 砂糖 ドレッシング 油 じゃがいも 米粉 生クリーム いちごジャム	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ にんじん パセリ
26	木	牛乳 焼き肉手巻き さつまい	牛乳 のり 牛肉 鶏肉 厚揚げ みそ	さくら麦飯 油 砂糖 ごま ごま油 さつまいも	しょうが にんにく たまねぎ ほうれん草 もやし にんじん ごぼう 白菜 ねぎ
27	金	牛乳 白飯 鶏のやわらか煮 れんこんとひじきのきんぴら すまし汁	牛乳 鶏肉 ひじき さつまい揚げ 豚肉 薄揚げ	白飯 油 砂糖 ごま油 ごま	にんじん こんにゃく れんこん いんげん 大根 たけのこ水煮 しいたけ みつば
30	月	牛乳 白飯 ししゃもフライ ゆかり和え おでん ふりかけ	牛乳 ししゃもフライ 昆布 いか団子 厚揚げ ふりかけ	白飯 油 砂糖 里芋	キャベツ きゅうり 大根 こんにゃく にんじん
31	火	牛乳 オムライス ツナサラダ ペイザンヌスープ	牛乳 卵 まぐろ水煮 わかめ ベーコン	チキンライス 砂糖 油 じゃがいも	ブロッコリー コーン セロリー たまねぎ にんじん