



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
3	月	牛乳 白飯 鶏肉のバジル風味焼き サツマイモサラダ 豚白菜汁	牛乳 鶏肉 豚肉 薄揚げ みそ	白飯 油 さつまいも マヨネーズ	バジル しょうが にんにく たまねぎ きゅうり ごぼう にんじん 大根 白菜 ねぎ
4	火	牛乳 そぼろずし 青菜と大豆のサラダ きのこ豆腐のすまし汁	牛乳 鶏肉 豚肉 卵焼き 大豆 まぐろ油漬け 絹豆腐 あられふかし	すし飯 油 砂糖 ごま油	しょうが たまねぎ にんじん かんぴょう いんげん ほうれん草 キャベツ えのきたけ なめこ ねぎ
5	水	牛乳 パターロール タラの石垣フライ 添え野菜 南瓜スープ	牛乳 たら 卵 ベーコン チーズ	バターロール ごま 小麦粉 パン粉 油 砂糖 パター じゃがいも 米粉 生クリーム	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん かぼちゃ
6	木	牛乳 白飯 春雨サラダ 厚揚げと豚肉の味噌煮 りんご ひじきのり	牛乳 ロースハム 豚肉 厚揚げ うずら卵水煮 ひじきのり	白飯 緑豆春雨 ドレッシング 油 砂糖 ごま油	小松菜 きゅうり 赤ピーマン しょうが にんじん キャベツ たけのこ水煮 干しいたけ りんご
7	金	牛乳 白飯 さばの塩こうじ みそ焼き ゆかりいりこ和え ほうとううどん	牛乳 さば しらす干し 鶏肉 薄揚げ みそ	白飯 ごま 砂糖 里芋 うどん	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 にんじん 白菜 ねぎ
10	月	牛乳 白飯 飛び魚唐揚げ かぼちゃのいとこ煮 鶏野菜汁	牛乳 飛び魚唐揚げ 鶏肉 さつま揚げ 焼き豆腐 みそ	白飯 油 砂糖 甘納豆 ごま油	かぼちゃ にんじん えのきたけ 白菜 こんにやく ねぎ にんにく
11	火	牛乳 カレーライス 福神漬 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	麦飯 油 じゃがいも カレールウ 小麦粉 パター 砂糖 ナタデココ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト水煮 りんご 福神漬 みかん バイナップル 黄桃 バナナ
12	水	牛乳 胚芽パン 和風ハン バーグ キャベツとわかめのコ トレサラダ 4種豆のスープ	牛乳 ハンバーグ わかめ 糸かまぼこ ベーコン	胚芽パンズ ドレッシング じゃがいも いんげん豆 エジプト豆 白いんげん豆 赤いんげん豆	にんにく きゅうり キャベツ 赤ピーマン たまねぎ しめじ にんじん セロリー
13	木	牛乳 白飯 肉じゃがコロッケ 海苔あえごま風味 おでん	牛乳 のり 厚揚げ うずら卵水煮 かまぼこ 豚肉	白飯 肉じゃがコロッケ ごま 砂糖 里芋 車麩	ほうれん草 キャベツ 大根 こんにやく にんじん
14	金	牛乳 わかめ麦ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーサラダ かす汁	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 薄揚げ	わかめ麦飯 砂糖 ごま油 ドレッシング じゃがいも	キャベツ にんじん もやし ブロッコリー カリフラワー コーン たまねぎ 大根 ごぼう
17	月	牛乳 白飯 揚げギョーザ くきわかめとちりめんじゃこの中 華和え トックの卵スープ	牛乳 ぎょうざ くきわかめ しらす干し 鶏肉 卵	白飯 油 砂糖 ごま油 ドレッシング トック	きゅうり 小松菜 大根 キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ
18	火	牛乳 玄米ゆかりご飯 赤魚のねぎ味噌焼き にらもやしいため けんちん汁	牛乳 赤魚 みそ 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 薄揚げ	玄米ゆかりご飯 砂糖 ごま油 油 じゃがいも	ねぎ もやし にら たまねぎ キャベツ ピーマン ごぼう にんじん 大根
19	水	牛乳 ミルクロール ペンネのト マトソース 味ささみのレモン ソース 豆のクリームスープ	牛乳 牛肉 味ささみフライ ベーコン	ミルクロール ペンネ 油 砂糖 じゃがいも 白いんげん豆 バター 小麦粉 生クリーム	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん コーン パセリ
20	木	牛乳 チキンライス 豚肉の バーベキューソース ごぼうと ツナのサラダ 野菜スープ クリスマスデザート	牛乳 豚肉 まぐろ油漬け	チキンライス 小麦粉 米粉 片栗粉 油 砂糖 クリスマスケーキ	ごぼう ほうれん草 たまねぎ キャベツ にんじん セロリー 大根

わが家のおすすめ副菜レシピ～家にある野菜を使って（レシピの提案は1年の給食委員さん）

ナムル 材料：ハム キュウリ モヤシ トウモロコシ缶 乾燥木耳 胡麻油 醤油 塩 酢 ごま だし
 作り方：①もやしと戻して切った木耳を茹でます≪木耳を入れるところがポイントですね。≫
 ②キュウリは切って、塩を少々振って、絞ります
 ③ハム、モヤシ、水気を切ったコーン、キュウリをボールに入れて胡麻油で和えます。

* 考案者の感想……材料が多さの割には、意外と簡単。野菜の栄養がたくさん入っています。

* おうちの方の感想…この献立を紹介して下さった給食委員さんの大好きな献立で、よく作ります。
 わが家のレシピ紹介ありがとうございました。みなさんも作ってみてください。