

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 ン 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	金	牛乳 ビビンバ トックスープ グレープゼリー	牛乳 牛肉 絹豆腐 鶏肉 卵	麦飯 砂糖 油 ごま油 ごま トック グレープゼリー	切干大根 にんにく もやし 小松菜 にんじん しいたけ みつば
4	月	牛乳 白飯 揚げギョーザ 春雨サラダ チンゲンサイと豆腐のスープ	牛乳 ぎょうざ 豚肉	白飯 油 春雨 砂糖 ドレッシング ごま油 片栗粉	きゅうり もやし コーン 赤ピーマン しょうが たまねぎ にんじん きくらげ えのきたけ チンゲン菜
5	火	牛乳 カレーライス 福神漬 フルフルゼリー	牛乳 牛肉 チーズ	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレーパウダー レンズ豆 あわせゼリー 大麦	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご 福神漬 みかん パイナップル 黄桃
6	水	牛乳 胚芽パン スライスチーズ チリコンカン コールスローサラダ 野菜と鶏肉のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	胚芽パン 油 砂糖 じゃがいも 白いんげん豆	たまねぎ にんにく セロリ キャベツ きゅうり コーン にんじん しめじ パセリ
7	木	牛乳 わかめ麦ご飯 わかさぎフリッター 鶏と青菜のご まソテー みそ汁 飲むヨーグルト	牛乳 わかさぎフリッター 薄揚げ みそ 鶏肉 飲むヨーグルト 絹豆腐	わかめ麦飯 油 砂糖 ごま	小松菜 えのきたけ にんじん キャベツ えりんぎ しょうが
8	金	牛乳 おにぎり(鮭・昆布) 肉団子の甘辛炒め 冷やしうどん ヨーグルト	牛乳 ミートボール 薄揚げ ヨーグルト	おにぎり(鮭・昆布) 油 砂糖 片栗粉 うどん	にんじん ピーマン きゅうり キャベツ コーン フルーツマト たまねぎ
11	月	給 食 な し			
12	火	牛乳 そぼろずし 野菜のレモン和え すまし汁	牛乳 豚肉 薄揚げ 絹豆腐 あられふかし 卵	ずし飯 油 砂糖 ごま	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ いんげん 小松菜 キャベツ きゅうり えのき たけのこ
13	水	牛乳 キャロットパン ハンバーグ トマトソース ブロッコリーの アーモンドサラダ ベイサンヌスープ	牛乳 ハンバーグ 豚肉	キャロットパン 砂糖 アーモンド マヨネーズ 油 じゃがいも	ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん かぶ
14	木	牛乳 白飯 さんまのかば揚げ きんぴら みそ汁 ごま昆布佃煮	牛乳 さんま 牛肉 薄揚げ みそ ごま昆布佃煮	白飯 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	ごぼう にんじん こんにやく れんこん いんげん 白菜 かぼちゃ しょうが
15	金	牛乳 麦飯 中華麻婆どんぶり 切り干しサラダ なし	牛乳 木綿豆腐 豚肉	麦飯 ごま油 片栗粉 砂糖	たまねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり しょうが なし
19	火	牛乳 ゆかりご飯 さばの色づけ焼き かぼちゃサラダ みそ汁	牛乳 さば 薄揚げ みそ わかめ	玄米ゆかりご飯 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり えのきたけ にんじん 白菜
20	水	牛乳 チーズクックン コンロコック あさりの和風スパゲティ トマトと卵のスープ	牛乳 ベーコン あさり 鶏肉 卵	チーズクックン コーンコロッケ 油 スパゲティ 片栗粉	にんにく たまねぎ ピーマン えのきたけ にんじん トマト たまねぎ 小松菜
21	木	牛乳 雑穀ごはん ジャコカツ おひたし いもたき 冷凍みかん	牛乳 ジャコカツ 鶏肉 厚揚げ	雑穀ごはん 油 ごま 里芋 砂糖	小松菜 キャベツ ごぼう こんにやく にんじん 大根 しめじ ねぎ みかん
22	金	牛乳 白飯 中華風焼き鳥 もやしナムル 五目野菜ラーメン	牛乳 鶏肉 豚肉	白飯 ごま油 砂糖 ごま 油 ラーメン	しょうが にんにく たまねぎ 白菜 ほうれん草 もやし にんじん ねぎ メンマ きくらげ コーン
25	月	牛乳 白飯 赤魚のチリソース もやしの中華ソテー わかめとコーンのスープ	牛乳 アカウオ 豚肉 わかめ ワンタン	白飯 片栗粉 油 ごま油 砂糖	にんにく ねぎ しょうが もやし ピーマン にんじん ほうれん草 コーン たまねぎ
26	火	牛乳 麦飯 親子丼 たくわんとキャベツのごまあえ みそ汁	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 絹豆腐 薄揚げ みそ	麦飯 砂糖 ごま	干しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ たくあん ほうれん草 えのきたけ
27	水	牛乳 ミルクロール チーズオムレツ ラウトウイユ ブロッコリーとコーンの サラダ かぼちゃのスープ	牛乳 チーズオムレツ ベーコン	ミルクロール 油 ドレッシング バター 生クリーム	なす トマト水煮 たまねぎ コーン 黄ピーマン スズキーニ にんにく きゅうり ブロッコリー かぼちゃ
28	木	牛乳 白飯 鮭のねぎみそ焼き 大豆とひじ きの炒め煮 さつま汁	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 ひじき 大豆 豚肉 厚揚げ	白飯 砂糖 油 ごま油 さつまいも	ねぎ にんじん いんげん ごぼう 大根
29	金	牛乳 白飯 肉じゃがコロッケ 野菜ソテー スタミナスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉	白飯 肉じゃがコロッケ 油 白玉団子 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン たら 白菜 ねぎ にんにく しょうが