

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 わかめ麦ご飯 ジャージャー麺 パイナップル(保:多菜包子)	牛乳 豚肉 大豆	わかめ麦飯 ラーメン ごま油 砂糖 片栗粉	きゅうり もやし にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ パイナップル
2	金	牛乳 白飯 さんまのかば焼き わかめの酢の物 鶏ごぼう汁	牛乳 さんま わかめ 木綿豆腐 鶏肉	白飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	しょうが きゅうり にんじん ごぼう 大根 みつば
5	月	牛乳 玄米ゆかりご飯 飛び魚の唐揚げ はりはり漬け 沢煮椀 ビビビチーズ	牛乳 飛び魚唐揚げ 塩昆布 豚肉 ビビビチーズ	玄米ゆかりご飯 油 砂糖 ごま	割り干し大根 小松菜 にんじん ごぼう 大根 たけのこ水煮 しいたけ みつば
6	火	牛乳 ハヤシライス アーモンドサラダ	牛乳 豚肉	麦飯 油 じゃがいも ハヤシルウ アーモンド ドレッシング	セロリー 玉ねぎ にんじん トマト水煮 ブロッコリー コーン
7	水	牛乳 ミルクロール 鶏の照り焼き コールスロー サラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ミルクロール マヨネーズ じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ
8	木	牛乳 白飯 ハンバーグ 太きゅうりのごまサラダ かきたま汁	牛乳 ハンバーグ 絹豆腐 わかめ 卵	白飯 砂糖 ごま 片栗粉	太きゅうり きゅうり コーン えのきたけ ねぎ
9	金	牛乳 白飯 さばの竜田揚げ ひじきの 炒め煮 豚汁	牛乳 さば ひじき 薄揚げ 豚肉 みそ	白飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが にんじん こんにやく いんげん ごぼう 大根 ねぎ
12	月	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ 切干サラダ 生揚げとじゃが芋の旨煮	牛乳 めぎす 鶏肉 生揚げ	白飯 片栗粉 油 砂糖 ドレッシング じゃがいも	切干大根 小松菜 きゅうり にんじん しょうが こんにやく いんげん
13	火	牛乳 肉みそそばろ井 豆腐とわかめのスープ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 みそ 絹豆腐 糸かまぼこ わかめ ヨーグルト	麦飯 砂糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ほうれん草 もやし えのきたけ ねぎ
14	水	牛乳 バターロール タンドリチキン キャベツサラダ 押し麦のミネストローネ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ウインナー	バターロール ドレッシング 油 じゃがいも 押し麦 レンズ豆	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ トマト水煮
15	木	牛乳 白飯 ふくらぎのねぎソース 八宝菜 メロン	牛乳 ふくらぎ 豚肉 あさり うずら卵水煮	白飯 油 砂糖 ごま油 片栗粉	ねぎ しょうが にんにく にんじん 干しいたけ たけのこ水煮 白菜 チンゲン菜 メロン
16	金	牛乳 白飯 コーンコロッケ 野菜炒め 青菜のみそ汁	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ 大豆	白飯 コーンコロッケ 油 ごま 片栗粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン 大根 しめじ 小松菜
19	月	牛乳 白飯 いか天のチリソースかけ つるむらさきのおひたし 高野豆腐の卵とじ	牛乳 いか天ぶら 鶏肉 卵 高野豆腐	白飯 油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり にんじん つるむらさき 玉ねぎ いんげん
20	火	給 食 な し			
21	水	牛乳 胚芽パンズ 白身魚フライ 蒸し野菜のタル タルソース 豚肉とレタスのス ープ	牛乳 白身魚フライ 豚肉	胚芽パンズ 油 じゃがいも タルタルソース	ブロッコリー コーン 玉ねぎ にんじん えのきたけ レタス
22	木	牛乳 白飯 豆腐ハンバーグ かみかみサラダ みそ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ 薄揚げ わかめ みそ	白飯 油 バター 砂糖 ドレッシング ごま じゃがいも	ごぼう きゅうり にんじん 玉ねぎ
23	金	牛乳 白飯 鶏肉の黒酢 炒め フルーツトマト エビ団子と冬瓜のスープ	牛乳 鶏肉 えび団子	白飯 片栗粉 油 ごま油	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ水煮 きくらげ ピーマン 赤ピーマン フルーツマト 干しいたけ 冬瓜 もやし ねぎ
26	月	牛乳 白飯 あじフライ 小松菜のガーリック炒め 新ごぼうのスープ ふりかけ	牛乳 あじフライ ベーコン 豚肉 ふりかけ	白飯 油 砂糖	にんにく しめじ コーン 小松菜 ごぼう 大根 にんじん ねぎ
27	火	牛乳 カレーライス フルフルゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ マスカットゼリー	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご みかん パイナップル 黄桃
28	水	牛乳 キャロットパン 鶏肉のマーマレード焼き スッキ ニのトマトクリームパスタ コンソ メスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ウインナー	キャロットパン マーマレード 油 生クリーム スパゲティ	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ トマト水煮 パセリ にんじん えのきたけ キャベツ
29	木	牛乳 白飯 春巻き きゅうりのしょうゆ漬け 麻婆豆腐	牛乳 春巻き 豚肉 木綿豆腐	白飯 油 ごま油 砂糖 片栗粉	きゅうり にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 ねぎ
30	金	牛乳 白飯 肉じゃがコロッケ 磯香和え 江戸っ子煮	牛乳 のり 牛肉 大豆 高野豆腐 昆布 さつま揚げ	白飯 肉じゃがコロッケ 油 砂糖	小松菜 もやし にんじん こんにやく たけのこ水煮