

# 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	火	牛乳 そぼろずし ごま酢和え 五月汁 カンワモチ	牛乳 豚肉 卵焼き 薄揚げ わかめ みそ	ずし飯 油 砂糖 ごま じゃが芋 かしわもち	しょうが 玉ねぎ にんじん いんげん ほうれん草 切干大根 キャベツ たけのこ水煮 ねぎ
2	水	牛乳 米粉パン ガーリック-スト きんぴら肉団子 鶏肉の野菜 スープ ブロccoli-サラダ	牛乳 きんぴら肉団子 鶏肉 まぐろ油漬け	米粉パン フランスパン バター じゃが芋 白いんげん豆 砂糖 油	にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん キャベツ ブロccoli- きゅうり
7	月	牛乳 玄米ゆかりご飯 はたはたの 唐揚げ アスパラときゅうりのごまサラ ダ 豚肉と車麩と焼豆腐の煮物	牛乳 はたはた唐揚げ 豚肉 焼き豆腐	玄米ゆかりご飯 油 ドレッシング 車麩 砂糖	アスパラガス きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんじん こんにやく ねぎ
8	火	給 食 な し			
9	水	牛乳 ピタパン チーズクックパ チリコンカン コルスロ-サラダ ペ-コンとレタスのスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン ブルーベリーヨーグルト	ピタパン チーズクックパ 油 小麦粉 白いんげん豆 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ きゅうり にんじん レタス
10	木	牛乳 白飯 鶏の照り焼き ふきと厚揚げの煮物 豚汁 しそひじき佃煮	牛乳 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ 豚肉 木綿豆腐 みそ しそひじき佃煮	白飯 油 砂糖 さつま芋	にんじん ふき水煮 いんげん ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ
11	金	牛乳 白飯 赤魚の西京焼き 切り干しとほうれん草のカミカミ サラダ 卵とじ	牛乳 赤魚 みそ 鶏肉 高野豆腐 薄揚げ 焼きかまぼこ 卵	白飯 砂糖 油 ドレッシング ごま油	切干大根 ほうれん草 にんじん もやし ごぼう 玉ねぎ いんげん
14	月	牛乳 白飯 鉄腕ギョウザひじ き入り もやしとチンゲンサイの ナムル 五目ラーメン	牛乳 鉄腕餃子 薄揚げ 豚肉 焼きかまぼこ	白飯 油 砂糖 ごま ごま油 ラーメン	もやし チンゲン菜 しょうが にんじん きくらげ 白菜 ねぎ
15	火	牛乳 ガーリックピラ マカロニと キャベツの卵サラダ わかめと大 根のコンソメスープ	牛乳 鶏肉 牛肉 わかめ	バターライス 油 マカロニ マヨネーズ 卵	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん コーン ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり 大根 ねぎ
16	水	牛乳 バターロール ベーコン サラダ 鮭のレモンソースがけ 春野菜のスープ	牛乳 ベーコン 鮭 鶏肉	バターロール 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 白いんげん豆	きゅうり ブロccoli- 玉ねぎ にんじん キャベツ いんげん
17	木	牛乳 ひじきごはん 厚揚げと 豚肉の味噌炒め フルーツト 根菜のすまし汁 黒ごまプリン	牛乳 ひじき 薄揚げ 豚肉 厚揚げ さつま揚げ しそひじき佃煮	ひじきご飯 油 砂糖 ごま油 片栗粉 黒ごまプリン	にんじん こんにやく 筍 にんにく 大根 しょうが ねぎ 玉ねぎ キャベツ 小松菜 ピーマン 赤ピーマン フルーツト ごぼう
18	金	牛乳 ビーフストロガノフ サワーキャベツ チキンナゲット	牛乳 牛肉 チキンナゲット	麦飯 油 生クリーム バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ にんにく セロリー トマト水煮 マッシュルーム水煮 キャベツ きゅうり にんじん
21	月	牛乳 白飯 豚肉のくわ焼き きんぴら 豆腐とふかしのみそ汁	牛乳 豚肉 絹豆腐 あられふかし みそ	白飯 片栗粉 油 砂糖 ごま	ごぼう にんじん こんにやく いんげん えのきたけ ほうれん草
22	火	牛乳 山菜五目ご飯 キャベツともやしのゴマドレ和え 肉じゃが	牛乳 鶏肉 薄揚げ 牛肉	さくら飯 砂糖 ドレッシング 油 じゃが芋	山菜 筍 にんじん きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ キャベツ こんにやく いんげん
23	水	牛乳 豆パン オムレツ スバゲ ティミートソース 線野菜とささ みのスープ ビビチ-ス	牛乳 オムレツ 牛肉 豚肉 大豆 鶏肉 ピピチーズ	豆パン スバゲティ 油	玉ねぎ にんにく セロリー トマト水煮 キャベツ にんじん しめじ
24	木	牛乳 中島菜麦飯 鶏肉の中華風 さつぱり焼き たくわんとキャベツのサ ラダ 豆腐の味噌スープ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 みそ ブルーベリーヨーグルト	中島菜麦飯 ごま油 砂糖 ごま じゃが芋	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ にんじん たくあん チンゲン菜
25	金	牛乳 白飯 がすえびの唐揚げ 蕪の甘酢漬け カレ-うどん	牛乳 がすえびのから揚げ 塩昆布 牛肉 薄揚げ	白飯 油 砂糖 米粉うどん パーモントフレーク	かぶ にんじん きゅうり 玉ねぎ まいたけ ねぎ
28	月	牛乳 白飯 ししゃもフライ わかめの中華サラダ 八宝菜	牛乳 ししゃもフライ わかめ 豚肉 厚揚げ うずら卵水煮	白飯 油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	小松菜 もやし きゅうり しょうが にんじん 白菜 たけのこ水煮 干しいたけ
29	火	牛乳 わかめ麦ご飯 サバの 照り焼き 大豆とひじきの炒め 煮 めった汁	牛乳 さば 大豆 ひじき 薄揚げ 豚肉 木綿豆腐 みそ	わかめ麦ごはん 油 砂糖	にんじん いんげん ごぼう 玉ねぎ ねぎ
30	水	牛乳 ミルクロール 粗挽きウイ ナー-チリソースかけ 野菜ドレッシング サラダ クラムチャウダー	牛乳 ポークウインナー まぐろ油漬け あさり 鶏肉	ミルクロール ごま油 砂糖 油 ドレッシング じゃが芋 バター 小麦粉 白いんげん豆 生クリーム	ねぎ しょうが ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ コーン
31	木	牛乳 白飯 ごまだれとんかつ キャベツのサラダ 豆乳味噌汁	牛乳 豚肉 卵 ロースハム 薄揚げ 豆乳 みそ	白飯 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖 じゃが芋	キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ にんじん