

## 3つの食品群別献立表

中学校

能美市学校給食センター

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
7	火	牛乳 卵 ツナ えんどう豆のちらしずし 小松菜サラダ 若竹汁 かしわ餅	卵 オリーブド・ツナ ハム 厚揚げ わかめ	すし飯 油 三温糖 オリーブ油 かしわ餅	たまねぎ しょうが グリーンピース 小松菜 もやし コーン たけのこ にんじん えのきたけ
8	水	牛乳 白飯 鶏肉のごま衣揚げ 大豆のいそ煮 新ごぼうのみそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 大豆 さつま揚げ うすあげ みそ	白飯 米粉 でんぷん 白ごま 油 三温糖 ごま油 じゃがいも	しょうが にんじん さやいんげん 洗いごぼう 大根 ねぎ ほうれん草
9	木	牛乳 白飯 赤魚の香味揚げ 中華和え 八宝菜	牛乳 赤魚 豚肉 うすあげ	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく 切干大根 キャベツ にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ 白菜 チンゲンサイ
10	金	牛乳 あさりのトマトピラフ ブロッコリーのサラダ じゃがいものミルクスープ	牛乳 ウィナー あさり 鶏肉	ターメリックライス オリーブ油 三温糖 じゃがいも レンズ豆 米粉 生クリーム ドレッシング	にんにく たまねぎ しめじ ダイストマト ブロッコリー きゅうり にんじん コーン
13	月	牛乳 白飯 ししゃものカリカリフライ ごまあえ 肉豆腐	牛乳 シヤモカリカリフライ 豚肉 焼き豆腐	白飯 三温糖 ごま 油 車ふ	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ ねぎ
14	火	牛乳 中華ごはん いかフリッターのチリソース 中華コンスープ	牛乳 鶏肉 卵焼き いかフリッター 絹ごし豆腐	麦飯 ごま油 油 三温糖 でんぷん	しょうが たまねぎ ピーマン にんにく もやし にんじん えのきたけ コーン チンゲンサイ
15	水	ハンバーグ キャベツのカレーソテー アスパラシチュー ふりかけ	牛乳 ハンバーグ 豚肉 大豆ふりかけ	白飯 三温糖 オリーブ油 じゃがいも 米粉 有塩バター 生クリーム 白いんげん豆	キャベツ にんじん たまねぎ アスパラガス
16	木	牛乳 白飯 鶏肉のねぎ焼き 小松菜と厚揚げの煮物 さつま汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ	白飯 サラダ油 三温糖 さつまいも	ねぎ しょうが にんにく にんじん 小松菜 洗いごぼう 大根 白菜
17	金	牛乳 白飯 さばのごまみそ焼き いそ香あえ 新じゃがのそぼろ煮	牛乳 さば切り身 みそ 白みそ 豚ひき肉 のり 大豆	白飯 三温糖 ごま じゃがいも でんぷん	しょうが ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ さやいんげん
20	月	牛乳 白飯 手作りふりかけ 大豆のかき揚げ 野菜うどん ミニトマト	牛乳 ひじき しらす干し 大豆のかき揚げ うすあげ	白飯 ごま油 三温糖 ごま 油 米粉うどん	小松菜 干しいたけ たまねぎ にんじん 白菜 ねぎ ミニトマト
21	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 カレールウ バター 小麦粉 ナタデココ あわせるゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご パイナップル 黄桃 みかん
22	水	牛乳 玄米ゆかりご飯 鮭のコーンチーズ焼き ごまドレサラダ コンソメスープ	牛乳 鮭 チーズ ベーコン	玄米ゆかりご飯 オリーブ油 じゃがいも ドレッシング	コーン たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん にんにく
23	木	牛乳 白飯 厚揚げの中華炒め 卵スープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 卵 ヨーグルト	白飯 油 三温糖 ごま でんぷん	しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし たけのこ ピーマン たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ
24	金	牛乳 白飯 鶏肉のくわ焼き おひたし わかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 うすあげ みそ わかめ	白飯 でんぷん 油 三温糖 里いも おつゆふ	しょうが 小松菜 白菜 にんじん たまねぎ 大根 ねぎ
27	月	牛乳 白飯 さばのみぞれ煮 切り干しサラダ 卵とじ	牛乳 さばのみぞれ煮 ハム 鶏肉 卵	白飯 油 三温糖 じゃがいも 車ふ	切干大根 小松菜 にんじん レモン果汁 たまねぎ 干しいたけ みつば
28	火	牛乳 山菜ご飯 豚肉の揚げからめ みそ汁	牛乳 うすあげ 豚肉 あられふかし みそ	さくら麦めし 三温糖 でんぷん 米粉 油 ごま	山菜 にんじん しょうが たまねぎ ごぼう 大根 枝豆 白菜 ねぎ えのきたけ
29	水	牛乳 白飯 ポークしゅうまい 中華つけ 五日ラーメン チーズ	牛乳 ポークしゅうまい チーズ 豚肉	白飯 三温糖 ごま油 ごま デミラーメン 油	小松菜 もやし にんじん ザーサイ しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ
30	木	牛乳 白飯 いわしのかば焼き しそ和え かつ豆腐の豚汁	牛乳 いわし 豚肉 かたどうふ みそ 白みそ	白飯 でんぷん 油 三温糖	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごぼう 大根 ねぎ しそ
31	金	牛乳 わかめ麦ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 粉ふきいも 春野菜と豆のスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	わかめ麦飯 じゃがいも 有塩バター マーマレード 白いんげん豆	にんにく しょうが パセリ たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス