



## 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) カやエネルギーになる	(緑) 体の調子を整える
3	月	牛乳 白飯 鶏肉の照り焼き れんこんのマヨネーズサラダ 沢煮椀	牛乳 鶏肉 豚肉	白飯 三温糖 でんぷん ごま 水あめ マヨネーズ	れんこん きゅうりにんじん コーン ごぼう 大根 たけのこ しいたけ みつば
4	火	牛乳 玄米ゆかりご飯 豚肉のオイスターソース炒め 肉団子とわかめのスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 肉団子 わかめ	玄米ゆかりご飯 油 でんぷん ごま油	しょうが にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ しめじ ねぎ
5	水	牛乳 白飯 赤魚のねぎみそ焼き 切干大根のはりまり漬け 肉じゃが	牛乳 赤魚 赤みそ みそ 豚肉	白飯 三温糖 ごま油 ごま 油 じゃがいも	しょうが ねぎ 小松菜 切干大根 にんじん 玉ねぎ こんにやく 枝豆
6	木	牛乳 白飯 えびと大豆のチリソース ワタンスープ	牛乳 えび 大豆 鶏肉	白飯 油 三温糖 でんぷん ワンタン	にんにく しょうが 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン にんじん もやし えのきたけ ねぎ
7	金	牛乳 白飯 メンチカツ 海そうサラダ カレースープ煮	牛乳 メンチカツ 海そうミックス ウインナー	白飯 油 三温糖 じゃがいも カレールウ	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ にんじん しめじ
10	月	牛乳 白飯 はたはたの唐揚げ もやしのごま酢和え 厚揚げの中華煮	牛乳 はたはた 豚肉 厚揚げ	白飯 油 三温糖 ごま油 ごま でんぷん	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ しめじ 白菜 チンゲンサイ
11	火	牛乳 そぼろソッコーご飯 キャベツの浅漬け けんちん汁 ファイバーヨーグルト	牛乳 牛肉 豚肉 ひじき みそ 鶏肉 木綿豆腐 ヨーグルト	さくら飯(麦入り) 三温糖 ごま ごま油	しょうが にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ
12	水	牛乳 白飯 タンドリーチキン 小松菜のソテー ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 豚肉	白飯 オリーブ油 じゃがいも 白いんげん	しょうが にんにく 小松菜 しめじ コーン セロリー 玉ねぎ にんじん キャベツ
13	木	牛乳 白飯 さばの竜田揚げ ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁 フルーツマト	牛乳 さば 鶏肉 大豆 ひじき 薄揚げ みそ	白飯 でんぷん 米粉 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 玉ねぎ 白菜 ねぎ フルーツマト
14	金	牛乳 白飯 焼き肉炒め たまごときわかめのスープ 冷凍みかん	牛乳 牛肉 みそ 絹豆腐 わかめ 卵	白飯 油 三温糖 ごま でんぷん ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ りんご ピーマン えのきたけ ねぎ みかん
17	月	牛乳 白飯 春巻き ブロッコリーの中華サラダ コーンのスープ	牛乳 春巻き ベーコン 絹豆腐	白飯 油 ごま 三温糖 ごま油 でんぷん	ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン 玉ねぎ えのきたけ コーン チンゲンサイ
18	火	牛乳 カレーライス フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 チーズ	麦飯 じゃがいも バター 油 小麦粉 カレールウ 杏仁豆腐	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご みかん 黄桃 パイナップル バナナ
19	水	牛乳 白飯 鶏肉の香草チーズパン粉焼き キャベツのサラダ ペイザンヌ スープ もものジュレ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	白飯 パン粉 オリーブ油 ドレッシング 油 じゃがいも 桃ゼリー	にんにく キャベツ 玉ねぎ きゅうり にんじん セロリー 大根 バジル パセリ
20	木	牛乳 白飯 大豆と小魚のごまからめ 卵とじ しそひじき佃煮	牛乳 大豆 かえり煮干し 鶏肉 さつま揚げ 卵 しそひじき佃煮	白飯 油 ごま 三温糖 水あめ 車麩 でんぷん	にんじん 玉ねぎ こんにやく 小松菜
21	金	牛乳 白飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 太きゅうりとわかめの甘酢和え 肉うどん	牛乳 ほき みそ わかめ 牛肉 薄揚げ	白飯 三温糖 ごま油 ごま 米粉うどん マヨネーズ	ねぎ 太きゅうり もやし にんじん 干しいたけ 玉ねぎ
24	月	牛乳 白飯 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 さつま揚げ 薄揚げ みそ	白飯 三温糖 でんぷん 油 ごま油 ごま	しょうが ごぼう にんじん えだまめ 大根 玉ねぎ ねぎ
25	火	牛乳 わかめ麦ご飯 オムレツのミートソース ポテトのクリームスープ	牛乳 オムレツ 牛肉 ベーコン	わかめ麦ご飯 油 じゃがいも 米粉 バター 生クリーム	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ ピーマン
26	水	牛乳 白飯 ふくらぎの黒酢炒め 春雨のスープ 豆乳プリン	牛乳 ふくらぎ 豚肉	白飯 油 三温糖 でんぷん 春雨 豆乳プリン	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ピーマン もやし チンゲンサイ ねぎ
27	木	牛乳 白飯 トマトソースハンバーグ チーズポテト レタスのスープ	牛乳 鶏豚ハンバーグ チーズ ベーコン	白飯 三温糖 米粉 じゃがいも バター	玉ねぎ にんじん えのきたけ レタス パセリ
28	金	牛乳 白飯 鮭の塩焼き 江戸っ子煮 厚揚げのみそ汁	牛乳 鮭 牛肉 大豆 昆布 高野豆腐 さつま揚げ 厚揚げ みそ	白飯 三温糖	にんじん さやいんげん 玉ねぎ ねぎ 小松菜

