



# 給食献立表



中学校用

日・曜	献立名	血や骨・肉になる食品 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">赤</span>	体の調子を整える食品 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">緑</span>	力や体温になる食品 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">黄</span>	エネルギー (kcal) ・塩分(g)	日・曜	献立名	血や骨・肉になる食品 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">赤</span>	体の調子を整える食品 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">緑</span>	力や体温になる食品 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">黄</span>	エネルギー (kcal) ・塩分(g)	
2月	牛乳 もち麦ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ	こめ さとう でんぷん ごまあぶら ごま はるさめ あぶら もちむぎ	776Kcal 2.2g	13金	牛乳 もち麦ごはん かぼちゃコロッケ ほうれん草のナムル クッパ風スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし はくさい	こめ もちむぎ あぶら ごま さとう コロッケ ごまあぶら	765Kcal 2.2g	
3火	牛乳 ばらずし いんげんのごま和え 豆乳豚汁	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく とうにゅう あぶらあげ ひなまつり	にんじん こんにやく えだまめ キャベツ ごぼう だいこん さやいんげん	こめ さとう ごま さといも あぶら	775Kcal 2.8g	16月	牛乳 わかめごはん みそラーメン ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく なんと ひじき ツナ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン キャベツ えだまめ	こめ あぶら もちむぎ ごま さとう ちゅうかめん	753Kcal 3.4g	
4水	牛乳 ごはん デザート 鶏肉のから揚げ ゆかり和え もずくのすまし汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ もずく 中学校卒業お祝い献立	キャベツ もやし しそ だいこん ねぎ えのきたけ	こめ こめこ あぶら	754Kcal 2.8g	17火	牛乳 ごはん カツオと大豆のケチャップ炒め 白玉団子汁	ぎゅうにゅう かつお だいず	たまねぎ しめじ しろねぎ ごぼう だいこん にんじん こんにやく	こめ あぶら こめこ さとう しらたまもち	750Kcal 1.7g	
5木	牛乳 ごはん カレー肉じゃが じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん さつまあげ	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん こんにやく コーン さやいんげん	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	758Kcal 2.1g	18水	牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム 小学校卒業お祝い献立	えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ	こめ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨ マカロニ	790Kcal 1.9g	
6金	卒業式のため給食無し						19木	牛乳 もち麦ごはん 豆腐の中華煮 ブロッコリーのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とうふ	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン キャベツ ブロッコリー	こめ もちむぎ あぶら でんぷん さとう ごま	755Kcal 1.9g
9月	牛乳 メキシカンライス 豆とチーズのココロサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず チーズ ベーコン	たまねぎ グリンピース コーン チンゲンサイ にんじん えだまめ キャベツ	こめ あぶら もちむぎ ビーフン ごまあぶら ノンエッグマヨ	746Kcal 2.5g	23月	牛乳 もち麦ごはん 焼き豆腐の甘辛煮 ミネラルサラダ しらぬい	ぎゅうにゅう とりにく とうふ もずく	たまねぎ にんじん こんにやく だいこん キャベツ しらぬい	こめ あぶら さとう ごま もちむぎ じゃがいも	747Kcal 1.9g	
10火	牛乳 ごはん さばの塩焼き こんにやくチャプチェ なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう さば ハム とうふ わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん なめこ だいこん こんにやく	こめ ごまあぶら ごま あぶら さとう	757Kcal 2.8g	24火	牛乳 ごはん いわしのかば焼き 塩昆布和え 大豆入りけんちん汁	ぎゅうにゅう いわし こんぶ とうふ だいず	キャベツ もやし だいこん にんじん ごぼう しろねぎ しょうが	こめ あぶら でんぷん ごま さといも こめこ さとう	806Kcal 2.6g	
11水	牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とじ かみかみ骨太サラダ	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご しらすぼし わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな しいたけ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	749Kcal 2.1g	25水	牛乳 (もち麦ごはん) カレーライス ミモザサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ	こめ あぶら もちむぎ ごま さとう じゃがいも	776Kcal 2.7g	
12木	牛乳 ごはん 鶏団子とペンのトマト煮 枝豆とコーンのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト えだまめ キャベツ コーン	こめ あぶら マカロニ じゃがいも さとう	744Kcal 1.6g	* 物資の都合により献立を変更することがあります。						