

9月 中学校給食予定献立表

日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー
2日 (水)	規格パン				3日 (木)	ポークカレー				4日 (金)	ごはん			
	●規格パン	1こ	5	乳 麦		●精白米	90g	5			●精白米	100g	5	
	牛乳	1本	2	乳		精麦	10g	5			牛乳	1本	2	乳
	チキンカツ	1こ	1	麦 鶏		豚肉	30g	1	豚		牛乳	1本	2	乳
	揚げ油	4g	6			ぶどう酒	2g				ちくわの磯辺揚げ			
	豆乳スープ					にんにく	0.3g	4			ちくわ	1本	1	
	ベーコン	15g	1	豚		土しょうが	0.3g	4			あおのり	0.1g	2	
	じゃがいも	30g	5			じゃがいも	40g	5			てんぷら粉	6g	5	麦
	たまねぎ	20g	4			たまねぎ	50g	4			揚げ油	6g	6	
	にんじん	15g	3			にんじん	20g	3			肉じゃが			
ブロッコリー	10g	3		むき枝豆	5g	4	豆	牛肉	30g	1	牛			
豆乳	40g	1	豆	カレールウ(辛口)	7g	6	麦 豆 り	清酒	1g					
乾燥パセリ	0.1g			カレールウ(甘口)	6g	6	麦 豆	じゃがいも	60g	5				
コンソメ	2.5g			トマトケチャップ	3g			たまねぎ	50g	4				
塩	0.1g			トンカツソース	2g			にんじん	15g	3				
こしょう	0.03g			ウスターソース	1g			●つきこんにゃく	15g	5				
マカロニのサラダ				コンソメ	1.8g			むき枝豆	5g	4	豆			
マカロニ・シェル	15g	5	麦	塩	0.1g			砂糖	4g	5				
キャベツ	10g	4		こしょう	0.04g			こいくちしょうゆ	7g		麦 豆			
きゅうり	10g	4		牛乳	1本	2	乳	本みりん	1g					
にんじん	5g	3		切り干し大根	15g	1		こめ油	0.5g	6				
塩	0.1g			ツナ	2g	4		ブロッコリーの塩昆布和え						
こしょう	0.03g			切り干し大根	2g	4		ブロッコリー	30g	3				
マヨネーズタイプ調味料	7g	6		●小松菜	20g	3		ささみほぐし	10g	1	鶏			
				きゅうり	8g	4		にんじん	6g	3				
				ホールコーン	5g	4		塩昆布	1.5g	2	麦 豆 ゼ			
				コーンクリームドレッシング	8g	6								
				ガリガリ君(ぶどう)										
				ガリガリ君(ぶどう)	1こ	5	り							
	エネルギー	758		kcal		エネルギー	763		kcal		エネルギー	777		kcal
	たんばく質	30.4		g		たんばく質	26		g		たんばく質	23.7		g
日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー
8日 (火)	ごはん				9日 (水)	規格パン				10日 (木)	ごはん			
	●精白米	100g	5			●規格パン	1こ	5	乳 麦		●精白米	100g	5	
	牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳
	ガレイの唐揚げ					チキンステーキ	1こ	1	鶏		サーモンフライ	1こ	1	麦 鮭 豆
	揚げ油	5g	6			鶏もも肉	6g		麦 豆		揚げ油	6g	6	
	大根のみそ汁					ステーキソース	6g				にゅうめん			
	だいこん	30g	4			スパゲティミートソース					●そうめん	10g	5	麦
	厚揚げ	25g	1	豆		スパゲッティ	30g	5	麦		かまぼこ	10g	1	
	たまねぎ	25g	4			オリーブ油	0.2g	6			たまねぎ	20g	4	
	えのきたけ	10g	4			豚ひき肉	25g	1	豚		にんじん	30g	4	
わかめ	0.5g	2		たまねぎ	15g	3		●青ねぎ	5g	3				
●青ねぎ	6g	3		にんじん	15g	3		ピーマン	8g	3				
みそ	8g	1	豆	ピーマン	8g	3		ぶなしめじ	10g	4				
白みそ	2g	1	豆	ぶなしめじ	10g	4		エリンギ	5g	4				
だしパック	3g		鯖	エリンギ	5g	4		えのきたけ	5g	4				
大豆と牛肉の煮物				えのきたけ	5g	4		トマト	10g	3				
牛肉	15g	1	牛	トマト	17g			トマトケチャップ	17g					
大豆水煮	15g	1	豆	にんにく	0.2g	4		にんにく	0.2g	4				
●つきこんにゃく	10g	5		コンソメ	0.6g			コンソメ	0.6g		麦 豆			
にんじん	5g	3		こいくちしょうゆ	1g			こいくちしょうゆ	1g					
さやいんげん	3g	3		ウスターソース	1.6g			ウスターソース	1.6g					
砂糖	1.5g	5		塩	0.1g			塩	0.1g					
本みりん	1g			こしょう	0.01g			こしょう	0.01g					
清酒	0.5g			レモンフルーツポンチ				レモンフルーツポンチ						
こいくちしょうゆ	2.5g		麦 豆	ミックスフルーツ	50g	4	モモ	ミックスフルーツ	50g	4	モモ			
こめ油	0.5g	6		カットゼリー(はちみつレモン)	50g	5		カットゼリー(はちみつレモン)	50g	5				
	エネルギー	738		kcal		エネルギー	892		kcal		エネルギー	753		kcal
	たんばく質	31		g		たんばく質	36.6		g		たんばく質	34.2		g
日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー
14日 (月)	ピピンバ				15日 (火)	ごはん				16日 (水)	米粉パン			
	●精白米	90g	5			●精白米	100g	5			●米粉パン	1こ	5	乳 麦
	精麦	10g	5			牛乳					牛乳			
	牛肉	40g	1	牛		牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳
	水煮ぜんまい	30g	4			ハンバーグのきのこソース					春巻き	1こ	1	麦 豆 豚
	豆板ジャン	0.3g				豆腐ハンバーグ	1こ	1	豆 鶏 豚		揚げ油	5g	6	
	本みりん	1.5g				ぶなしめじ	8g	4			揚げ油	5g	6	
	清酒	2.2g				エリンギ	5g	4			麻婆春雨			
	砂糖	3g	5	麦 豆		えのきたけ	5g	4			はるさめ	10g	5	
	こいくちしょうゆ	5g				うすくちしょうゆ	1.5g		麦 豆		豚ひき肉	20g	1	豚
ほうれん草	50g	3		砂糖	0.8g	5		だいこん	15g	4				
ごま油	0.5g	6	ゴ'	ぶどう酒	2g			にんじん	15g	3				
砂糖	0.3g	5		こしょう	0.02g			●小松菜	6g	3				
こいくちしょうゆ	1.5g		麦 豆	でんぷん	0.3g	5		乾燥パセリ	0.1g					
錦糸卵	30g	1	卵 麦 豆	じゃがいものみそ汁				コンソメ	2g					
牛乳	1本	2	乳	じゃがいも	30g	5		塩	0.1g					
牛乳	1本	2	乳	じゃがいも	25g	1	豆	こしょう	0.04g					
トックスープ				厚揚げ	20g	4		にんじんのツナマヨ和え						
トック	25g	5		たまねぎ	20g	4		にんじん	30g	3				
鶏肉	20g	1	鶏	にんじん	5g	3		ツナ	20g	1				
たまねぎ	25g	4		●青ねぎ	6g	3		きゅうり	5g	4				
たけのこ	15g	4		わかめ	0.5g	2		ホールコーン	5g	4				
にんじん	10g	3		みそ	8g	1	豆	こしょう	0.03g					
干しいたけ	0.5g	4		白みそ	2g	1	豆	マヨネーズタイプ調味料	6g	6				
●青ねぎ	6g	3		だしパック	3g		鯖							
中華スープ	2.2g		豆 鶏 豚	れんごんのきんぴら										
うすくちしょうゆ	1g		麦 豆	豚肉	25g	1	豚							
塩	0.1g			れんこん	15g	4								
アーモンドじゃこ				にんじん	7g	3								
アーモンドじゃこ	1こ	2	アー	むき枝豆	5g	4	豆							
				砂糖	1g	5								
				こいくちしょうゆ	2g		麦 豆							
				本みりん	0.6g									
				こめ油	0.2g	6								
	エネルギー	774		kcal		エネルギー	720		kcal		エネルギー	836		kcal
	たんばく質	33.9		g		たんばく質	28.8		g		たんばく質	26.2		g

18日（金） 食育の日の献立「北海道」	材料名				分量	6群	アレルギー	24日（木）	材料名				分量	6群	アレルギー		
	鮭とコーンのまぜごはん				85 g	5			わかめごはん				100 g	5			
	●精白米				15 g	1	鮭 豆		●精白米				2 g	2			
	鮭フレーク				5 g	4			主食リクエスト 2位				1 本	2	乳		
	ホールコーン				3 g	4	豆 麦 豆		牛乳				2 g	5			
	むき枝豆				5 g				牛乳				0.4 g	5			
	こいくちしょうゆ				0.3 g				鶏つくねハンバーグ				2.5 g		麦 豆		
	塩				1 本	2	乳		砂糖				0.5 g				
	主菜リクエスト 1位								こいくちしょうゆ				0.5 g				
	牛乳								本みりん								
ザンギ(鶏のから揚げ)				2 こ	1	麦 豆 鶏	でんぶん										
鶏のから揚げ				8 g	6		豚汁				15 g	1	豚				
みそラーメン				30 g	5	麦	汁物リクエスト 1位				0.5 g						
中華めん				15 g	1	豚	豚肉				20 g	1	豆				
豚肉				30 g	4		清酒				20 g	5					
たまねぎ				15 g	3		豆腐				10 g	3					
にんじん				8 g	1		ごぼう				5 g	3					
なると				6 g	3		さといも				0.3 g	4					
●青ねぎ				6 g	1	豆	にんじん				1 g						
みそ				2 g		鶏	ごぼう				2 g						
鳥がらスープ				0.1 g			ぶなしめじ				3 g		麦 豆				
ガーリックパウダー				0.04 g			●青ねぎ				0.2 g						
こしょう							みそ				3 g		鯖				
北海道産牛乳プリン							だしパック										
北海道産牛乳プリン				1 こ	5	乳	小松菜のおかか和え				30 g	3					
							●小松菜				10 g	4					
							キャベツ				5 g	3					
							にんじん				1 g	1					
							糸かつお				1 g	5					
							砂糖				1.3 g		麦 豆				
							こいくちしょうゆ										
							月見団子										
							つきみだんご(みたらし)				1 こ	5	豆				
エネルギー				809	kcal		エネルギー				759	kcal		エネルギー		745	kcal
たんぱく質				34.4	g		たんぱく質				30.1	g		たんぱく質		29.9	g