



# 給食献立予定表

諸塚中学校

日付	こ ん だ て め い	加- (kcal)	お も な ざ い り ょ う					
			体の組織をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
2 (月)	・麦ごはん ・牛乳 ・お野菜つみれ汁 ・厚揚げの甘辛炒め	713	牛乳 鶏肉 厚揚げ	豚肉 野菜つみれ	にんじん 青ピーマン 糸こんにゃく ねぎ	たまねぎ だいこん えのきたけ	米 ごま油 じゃがいも	麦 砂糖
3 (火)	・麦ごはん ・牛乳 ・ごまみそ煮 ・千草焼 ・ゆでもやし	727	牛乳 千草焼	豚肉	にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	たけのこ しいたけ もやし	米 里いも すりごま	麦 油 砂糖
4 (水)	・麦ごはん ・牛乳 ・親子丼 ・茎わかめのサラダ	758	牛乳 かまぼこ くきわかめ	鶏肉 卵 ハム	たまねぎ しいたけ もやし	にんじん ねぎ きゅうり	油 米 	砂糖 麦 ドレッシング
5 (木)	・麦ごはん ・牛乳 ・五目スープ ・揚げたこ焼き	743	牛乳 かつおぶし	ベーコン あおさ	こんにゃく寒天 たまねぎ えのきたけ	小松菜 にんじん	米 たこ焼き	麦 油
6 (金)	・麦ごはん ・牛乳 ・コーンスープ ・ドライカレー	770	牛乳 牛ひき肉 ひき割り大豆 卵	スキムミルク 豚ひき肉 豚レバー 鶏肉	スイートコーン たまねぎ にんじん	グリンピース パセリ	じゃがいも でんぷん 油 麦	パン粉 米
9 (月)	・麦ごはん ・牛乳 ・筑前煮 ・酢みそ和え	666	牛乳 わかめ	鶏肉	にんじん ごぼう しいたけ もやし	たけのこ 糸こんにゃく さやいんげん きゅうり	米 じゃがいも すりごま	麦 油 砂糖
10 (火)	・麦ごはん ・牛乳 ・白身魚とごぼうの団子汁 ・肉野菜炒め	711	牛乳 豆腐 豚肉 白身魚とごぼうの団子		にんじん ねぎ たまねぎ 青ピーマン	たけのこ キャベツ	米 じゃがいも 油	麦 でんぷん
11 (水)	・麦ごはん ・牛乳 ・根菜スープ ・鶏の唐揚げ ・ゆでブロッコリー	782	牛乳 鶏肉	ベーコン	たまねぎ だいこん こんにゃく寒天	にんじん えのきたけ ブロッコリー	米 でんぷん	麦 油
12 (木)	・麦ごはん ・牛乳 ・牛丼 ・千切り大根の白和え	707	牛乳 ちくわ かまぼこ	牛肉 豆腐	糸こんにゃく 青ピーマン しいたけ せんぎりだいこん	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草	米 油 砂糖 すりごま	麦 でんぷん
13 (金)	・麦ごはん ・牛乳 ・トマト鍋 ・ツナマヨサラダ	742	牛乳 チーズ	ミートボール ツナ	トマト たまねぎ はくさいキムチ きゅうり ほうれん草	かぼちゃ にんじん ブロッコリー キャベツ	米 マヨネーズ	麦
16 (月)	・麦ごはん ・牛乳 ・高野豆腐と昆布の炒り煮 ・和風大根サラダ	749	牛乳 昆布 高野豆腐 かつおぶし	鶏肉 あげみ ハム	たまねぎ れんこん しいたけ きゅうり	にんじん さやいんげん だいこん スイートコーン	米 砂糖	麦 ドレッシング
17 (火)	諸塚学校給食の日 ・とうきびごはん ・牛乳 ・しし汁 ・チキン&しいたけじゃがいも南蛮	794	牛乳 豆腐 鶏肉	ししにく 	はくさい ごぼう 糸こんにゃく	にんじん しいたけ ねぎ スイートコーン	米 小麦粉 油	じゃがいも でんぷん 砂糖
18 (水)	・麦ごはん ・牛乳 ・かきたま汁 ・マーボー春雨	714	牛乳 わかめ かつおぶし 豚レバー	豆腐 卵 豚ひき肉 ひき割り大豆	にんじん えのきたけ たけのこ	たまねぎ みつば にら	米 いりごま ごま油	麦 春雨 油
19 (木)	・麦ごはん ・牛乳 ・いもんこ汁 ・さばごま味噌煮 ・いんげんのごま和え	779	牛乳	油揚げ さばごまみそ煮	にんじん ねぎ	えのきたけ さやいんげん	米 さつまいも さといも いりごま	麦 じゃがいも 砂糖
20 (金)	・麦ごはん ・牛乳 ・ざぶ汁 ・炒り豆腐	729	牛乳 厚揚げ 豚ひき肉	かまぼこ 豆腐	にんじん かぼちゃ しいたけ たまねぎ	ごぼう だいこん ねぎ たけのこ えだまめ	米 油	麦 砂糖
23 (月)	・麦ごはん ・牛乳 ・紅白はんぺん汁 ・サーモンフライ ・ほうれん草のごま和え	703	牛乳 油揚げ	はんぺん 豆腐 サーモンフライ	えのきたけ にんじん ほうれん草	しいたけ たまねぎ もやし	米 すりごま	麦 砂糖
24 (火)	・麦ごはん ・牛乳 ・かぼちゃのシチュー ・照り焼きチキン ・もやしの和え物 ・クリスマスデザート	877	牛乳 生クリーム 照り焼きチキン	鶏肉 スキムミルク	たまねぎ かぼちゃ パセリ	にんじん もやし	米 油 ごま油 ケーキ	麦 砂糖