



給食献立予定表

諸塚中学校

日付	こ ん だ て め い	加リ- (kcal)	お も な ざ い り ょ う					
			血 や に く に な る		体 の 調 子 を と と の え る		力 や 熱 の も と に な る	
7 (月)	麦ごはん 牛乳 中華丼 フルーツポンチ	801	牛乳 うずら卵 あさり	豚肉 いか	にんじん 枝豆 きくらげ	たまねぎ はくさい ミックスフルーツ	米 ごま油 ナタデココ いちごダイスゼリー	麦 でんぶん
8 (火)	麦ごはん 牛乳 焼心と野菜団子の煮物 酢みそ和え	736	牛乳 ちくわ 野菜と豆腐の団子	わかめ いか	にんじん しいたけ だいこん こんにゃく	たけのこ さやいんげん きゅうり	米 里いも 焼心 砂糖	麦 すりごま 油
9 (水)	麦ごはん 牛乳 野菜スープ 鶏のから揚げレモンソース ゆでもやし	803	牛乳 鶏肉	ベーコン	たまねぎ 小松菜 もやし	にんじん しめじ パセリ	米 でんぶん 砂糖	麦 油
10 (木)	麦ごはん 牛乳 チキンカレー 春色サラダ お祝いデザート	800	牛乳 豚レバー	鶏肉 ツナ	たまねぎ グリーンピース すりおろしりんご もやし	にんじん キャベツ スイートコーン アスパラガス	じゃがいも カレールウ ドレッシング お祝いデザート(ゼリー)	油 米 麦
11 (金)	麦ごはん 牛乳 ほうとう汁 五目きんぴら	803	牛乳 油揚げ 豚肉	鶏肉 白みそ	かぼちゃ にんじん ねぎ れんこん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ ごぼう こんにゃく	米 ほうとう 砂糖	麦 ごま油 いりごま
14 (月)	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ツナコーン和え	730	牛乳 豚肉ミンチ ちくわ	鶏肉ミンチ ツナ	キャベツ スイートコーン たまねぎ 糸こんにゃく	もやし にんじん 枝豆	砂糖 米 じゃがいも	油 麦
15 (火)	麦ごはん 牛乳 はんぺんのすまし汁 いわしおかか煮 ゆかり和え	693	牛乳 豆腐 いわしおかか煮	はんぺん	えのきたけ にんじん 小松菜 きゅうり	しいたけ たまねぎ もやし	米	麦
16 (水)	諸塚学校給食の日 たけのこずし 牛乳 ハはい汁 日向鶏コロッケ	761	鶏肉 牛乳 豆腐	かまぼこ 油揚げ	たけのこ しいたけ はくさい	にんじん 枝豆 ねぎ	米 砂糖 里いも 日向鶏コロッケ	油 いりごま でんぶん
17 (木)	麦ごはん 牛乳 根菜ごま汁 豚肉のしょうが炒め	750	牛乳 豆腐 豚肉	油揚げ 白みそ	にんじん ごぼう ねぎ もやし	れんこん えのきたけ たまねぎ 青ピーマン	米 じゃがいも 油 砂糖	麦 すりごま でんぶん
18 (金)	ミニチーズパン 牛乳 スパゲティペスカトーレ みかんサラダ	775	牛乳 挽き割り大豆 あさり	豚肉ミンチ えび	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	にんじん 青ピーマン もやし みかん	チーズパン 油 ドレッシング	スパゲティ
21 (月)	麦ごはん 牛乳 中華スープ チャプチェ	756	牛乳 豆腐 わかめ	ベーコン 豚肉	もやし 青ピーマン たけのこ	しめじ にんじん たまねぎ しいたけ	米 春雨 いりごま	麦 油 砂糖 ごま油
22 (火)	減量わかめごはん 牛乳 五目うどん ごまネーズ和え	779	わかめ 鶏肉 ちくわ ツナ	牛乳 あさり	ごぼう しいたけ 干切大根 もやし	えのきたけ ねぎ きゅうり スイートコーン	米 うどん すりごま	麦
23 (水)	麦ごはん 牛乳 のっぺい汁 がんもどきの甘辛炒め	781	牛乳 豆腐 がんもどき	鶏肉 豚肉	はくさい ごぼう 小松菜 青ピーマン	にんじん しいたけ たまねぎ さやいんげん	米 でん粉 砂糖	麦 ごま油
24 (木)	麦ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 小松菜のナムル	725	牛乳 貝柱	豚肉 豆腐	にんじん しいたけ もやし	たまねぎ キャベツ 枝豆 小松菜	米 ごま油 砂糖	麦 でんぶん いりごま
25 (金)	麦ごはん 牛乳 若竹汁 白身魚の南蛮漬け	719	牛乳 かまぼこ タラ	豆腐 わかめ	にんじん えのきたけ カラーピーマン	たけのこ たまねぎ	米	麦 油 砂糖
28 (月)	黒糖パン 牛乳 ジュリエンヌスープ 鶏肉とカシューナッツの揚げ煮	828	牛乳 鶏肉	ベーコン	たまねぎ キャベツ	にんじん えのきたけ 青ピーマン	黒糖パン でんぶん カシューナッツ 砂糖	油
29 (火)	昭和の日							
30 (水)	麦ごはん 牛乳 いわしのつみれ汁 そぼろ丼	753	牛乳 挽き割り大豆 卵	いわしつみれ 鶏肉ミンチ 粉豆腐(凍豆腐)	だいこん しいたけ	にんじん 小松菜 枝豆	米 砂糖	麦 油