



給食献立予定表

諸塙中学校

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 焼ふと野菜団子の煮物 酢みそ和え	736	牛乳 ちくわ 野菜と豆腐の団子	わかめ	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 焼ふ	麦 すりごま 油 砂糖
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	麦 油 砂糖
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 グリンピース すりおろしりんご	にんじん キャベツ スイートコーン	じゃがいも カレールウ アスパラガス	油 米 ドレッシング 麦 お祝いデザート(ゼリー)
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 えのきだけ 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	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	えのきだけ 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)	諸塙学校給食の日 たけのこすし 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 ねぎ もやし	れんこん えのきだけ 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 チャブチエ	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 油 砂糖	麦 すりごま 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 千切大根 もやし	えのきだけ ねぎ きゅうり スイートコーン	米 うどん	麦 すりごま
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 小松菜	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 えのきだけ 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 えのきだけ 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