



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 よ 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	
2 (月)	麦ごはん 牛乳 はんぺんのすまし汁 豚肉と厚揚げの炒め物	765	牛乳 油揚げ 絹厚揚げ はんぺん 豆腐 豚肉	ごぼう えのきたけ しいたけ 青ピーマン ねぎ しめじ たまねぎ エリンギ	ねぎ しめじ たまねぎ エリンギ	米 砂糖 麦油
3 (火)	減量大根葉ごはん 牛乳 肉うどん カミカミサラダ	722	豚肉 するめいか ツナ 牛乳	ねぎ にんじん スイートコーン たまねぎ しいたけ	ごぼう きゅうり 大根 えのきたけ	うどん アーモンドロースト 麦 油 ごまドレッシング 砂糖
4 (水)	麦ごはん 牛乳 わかめスープ チンジャオロース	753	豚肉 ベーコン わかめ 牛乳 豆腐	にんじん たけのこ しめじ	カラビーマン たまねぎ 小松菜	油 砂糖 麦 でんぶん ごま油
5 (木)	コーンごはん 牛乳 かぼちゃのシチュー グリーンサラダ	782	牛乳 ズブミルク 鶏肉 生クリーム	もやし ブロッコリー たまねぎ かぼちゃ パセリ	きゅうり スイートコーン にんじん キャベツ	米 和風ドレッシング 油
6 (金)	麦ごはん 牛乳 田舎汁 あじ松葉開きフライ 梅肉和え	746	牛乳 豆腐 白みそ あじ松葉開きフライ 豚肉	キャベツ たまねぎ ごぼう 糸こんにゃく	きゅうり にんじん しいたけ ねぎ	ごま 米油 麦
9 (月)	麦ごはん 牛乳 中華スープ 豚キムチ丼	725	牛乳 豆腐 豚肉	たまねぎ えのきたけ もやし にら	にんじん 小松菜 キャベツ 白菜キムチ	米 砂糖 麦 ごま油
10 (火)	麦ごはん 牛乳 筑前煮 ごまじゃこサラダ	740	牛乳 ちくわ ちりめん 鶏肉 ハム	にんじん ごぼう しいたけ もやし	たけのこ 板こんにゃく さやいんげん きゅうり	米 里いも 麦油 砂糖 ごま ごま油
11 (水)	麦ごはん 牛乳 なめこ汁 肉野菜炒め	725	牛乳 豆腐 豚肉 白みそ	たまねぎ なめこ もやし	にんじん ねぎ キャベツ 青ピーマン	でんぶん 麦 米油
12 (木)	麦ごはん 牛乳 けんちん汁 魚の変わり揚げ	762	牛乳 油揚げ タラ	にんじん ごぼう 板こんにゃく	だいこん しいたけ 小松菜	米 里いも 油 砂糖 パン粉 ごま
13 (金)	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ ほうれん草のサラダ	818	牛乳 豚レバー ミックスピーツ 大豆 ツナ	たまねぎ トマト もやし スイートコーン	にんじん パセリ ほうれん草 レモン果汁	黒糖パン じゃがいも 砂糖 マカロニ 油
16 (月)	諸塙学校給食の日	746	牛乳 ちくわ かまぼこ 牛肉 豆腐 白みそ	系こんにゃく 青ピーマン しいたけ 千切り大根 ほうれん草	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり	米 油 砂糖 麦 でんぶん ごま 砂糖
	麦ごはん 牛乳 ひむか牛丼 千切り大根の白和え					
17 (火)	麦ごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 豚肉の甘辛炒め	732	牛乳 豆腐 豚肉 白みそ 油揚げ 絹厚揚げ わかめ	たまねぎ	にんじん カラビーマン	じゃがいも 麦 砂糖 米 ごま油
18 (水)	麦ごはん 牛乳 カラフルスープ トマトソースハンバーグ	776	牛乳 ハンバーグ ベーコン	キャベツ えのきたけ ほうれん草 トマト エリンギ	にんじん カラビーマン たまねぎ スイートコーン	米 油 でん粉 麦 砂糖
19 (木)	麦ごはん 牛乳 ごまみそ煮 茎わかめの酢の物 ひじきのり	739	牛乳 くきわかめ ひじきのり 赤みそ 豚肉 ツナ 白みそ	にんじん 板こんにゃく さやいんげん きゅうり	たけのこ しいたけ もやし	米 里いも 麦油 砂糖 ごま
20 (金)	麦ごはん 牛乳 かきたま汁 いわししょうが煮 ブロッコリーのごま和え	733	牛乳 わかめ 卵 いわししょうが煮 ツナ	にんじん みつば えのきたけ ブロッコリー	えのきたけ トマト	米 ごま 麦 砂糖
23 (月)	麦ごはん 牛乳 いもんこ汁 炒り豆腐	767	牛乳 白みそ 挽き割り大豆 豆腐 油揚げ 豚肉	にんじん ねぎ たけのこ 枝豆	えのきたけ たまねぎ しいたけ	米 さつまいも 里いも 砂糖 でんぶん 麦 じゃがいも 油
24 (火)	麦ごはん 牛乳 野菜スープ ドライカレー	751	牛乳 牛肉ミンチ 挽き割り大豆 豚レバー 鶏肉	たまねぎ ほうれん草 スイートコーン	にんじん しめじ グリンピース	米 五種豆と五穀 麦 パン粉 油
25 (水)	ミニミルクパン 牛乳 ミートスパゲティ パインサラダ	780	牛乳 挽き割り大豆 豚レバー 豚肉ミンチ	干切り大根 にんじん ブロッコリー パインアップル	たまねぎ しめじ きゅうり グリンピース	ミルクパン 油 スパゲティ 砂糖
26 (木)	麦ごはん 牛乳 吉野汁 大豆とかえりの揚げ煮	730	牛乳 煮干かえり 大豆水煮 絹厚揚げ	だいこん しいたけ	にんじん 小松菜	米 じゃがいも さつまいも ごま でんぶん 麦
27 (金)	麦ごはん 牛乳 ワンタンスープ マー婆一春雨	800	牛乳 豚肉ミンチ 赤みそ ベーコン	たまねぎ えのきたけ たけのこ	にんじん 小松菜 にら	米 ワンタン 春雨 油 麦 五種豆と五穀 ごま ごま油
30 (月)	麦ごはん 牛乳 ニラスープ 肉団子と野菜のあんがらめ	835	牛乳 豆腐 ベーコン 中華風つくね	たまねぎ にら 青ピーマン	にんじん たけのこ	でんぶん 米 ごま油 油 麦 砂糖