



# 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 よ う				
			血 や に く に な る	体 の 調 子 を 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	米 砂糖 麦油
3 (火)	減量大根菜ごはん 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 大根菜 えのきたけ	米 アーモンド・ロー・スト 麦 うどん 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	ほう-ピー-マ たまねぎ 小松菜	油 砂糖 麦 ごま油 米 でんぷん ごま
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 アヒル	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 麦 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 あじ松葉開きフライ	豚肉 白みそ	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 ごま油 麦
9 (月)	麦ごはん 牛乳 中華スープ 豚キムチ丼	725	牛乳 豆腐	ベーコン 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 ごま 麦油 砂糖 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	油揚げ 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	でんぷん 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 パン粉 麦 砂糖 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 ミックスビ-ンズ	豚肉 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)	諸塚学校給食の日 麦ごはん 牛乳 ひむか牛丼 千切り大根の白和え	746	牛乳 ちくわ かまぼこ	牛肉 豆腐 白みそ	糸こんにゃく 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 ごま 麦 でんぷん 砂糖
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 ほう-ピー-マ	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 ほう-ピー-マ 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 莪わかめの酢の物 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 ごま 麦油 砂糖
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 いわししょうが煮 ツナ	豆腐 卵	にんじん みつば	えのきたけ ブロッコリー	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	油揚げ 豚肉 豆腐	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 麦 じゃがいも 油 でんぷん
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	鶏肉 豚肉ミンチ 豚レバー	たまねぎ ほうれん草 スイートコーン	にんじん しめじ グリーンピース	米 五種豆と五穀 油 パン粉
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	豚肉ミンチ 豚レバー	千切り大根 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 グリーンピース	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 麦 でんぷん 油
27 (金)	麦ごはん 牛乳 ワンタンスープ マーボー春雨	800	牛乳 豚肉ミンチ 赤みそ	ベーコン 挽き割り大豆	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	でんぷん 米 ごま油 油 麦 砂糖