



給食献立予定表

諸塚中学校

日付	こ ん だ て め い	加計- (kcal)	お も な ざ い り よ う					
			体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
1 (火)	麦ごはん 牛乳 カルシウムたっぷりみそ汁 ひじきの炒め煮	736	牛乳 さくらえび 鶏肉 じゃこ天 白みそ	豆腐 大豆 ひじき 油揚げ	たまねぎ れんこん しいたけ 枝豆	にんじん 小松菜 糸こんにゃく	米 油	麦 砂糖
2 (水)	麦ごはん 牛乳 厚揚げの中華あんかけ ほうれん草ソテー	795	牛乳 鶏肉	厚揚げ 挽き割り大豆 特選小麦	たまねぎ えのきたけ にら ほうれん草 スイートコーン	にんじん たけのこ カラーピーマン もやし	米 でんぷん 砂糖	麦 ごま油 油
3 (木)	麦ごはん 牛乳 ラビオリスープ フカのエスカベッシュ	765	牛乳 フカ切身	ベーコン	たまねぎ 小松菜 きゅうり	にんじん しいたけ カラーピーマン	米 ラビオリ 砂糖	麦 油
4 (金)	麦ごはん 牛乳 中華丼 春雨の和え物	769	牛乳 えび うずら卵 ハム	豚肉 いか	にんじん はくさい きゅうり	たまねぎ きくらげ 枝豆 もやし	米 ごま油 春雨 すりごま	麦 でんぷん 砂糖
7 (月)	ちらしずし 牛乳 七タ汁 揚げ春巻 七タゼリー	926	鶏肉 牛乳 魚ソーメン 春巻	ちくわ 豆腐	ごぼう しいたけ えのきたけ	にんじん 絹さやいんげん ねぎ	米 砂糖 花ふ	油 いりごま 七タゼリー
8 (火)	麦ごはん 牛乳 山海汁 豚肉となすのみそ炒め	755	牛乳 絹厚揚げ 白みそ	はんぺん 豚肉 赤みそ	えのきたけ にんじん たまねぎ 青ピーマン	ごぼう わかめ なす	里いも 油 米	じゃがいも 砂糖 麦
9 (水)	麦ごはん 牛乳 ほうれん草のスープ ゴーヤーチャンプルー	741	牛乳 豚肉 卵	ベーコン 豆腐 かつお節	たまねぎ ほうれん草 にがうり	にんじん こんにゃく寒天	米 油	麦
10 (木)	麦ごはん 牛乳 かぼちゃのふくめ煮 おかかマヨネーズ和え 納豆	889	牛乳 厚揚げ ハム 納豆	鶏肉 ちくわ かつお節	かぼちゃ にんじん しいたけ 千切大根	たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん もやし きゅうり	油 マヨネーズ (卵不使用)	砂糖 米 麦
11 (金)	ミニチーズパン 牛乳 ズッキーニのトマトスパゲッティ ビタミンサラダ	768	牛乳	ミートボール	たまねぎ ブロッコリー トマト きゅうり みかん	ズッキーニ マッシュルーム キャベツ もやし	チーズパン スパゲティ オリーブオイル 日向夏ドレッシング	
14 (月)	麦ごはん 牛乳 モロヘイヤのとろとろスープ 千切り大根のビビンバ丼	756	牛乳 豆腐	ベーコン 牛肉	にんじん えのきたけ もやし ほうれん草 キムチ	モロヘイヤ たまねぎ 千切大根 スイートコーン	米 里いも 砂糖	麦 油 ごま油
15 (火)	麦ごはん 牛乳 いもんこ呉汁 いわし甘露煮 野菜のごま和え	763	牛乳 豆腐 白みそ	油揚げ ご汁の素 いわし甘露煮	にんじん ねぎ もやし	えのきたけ キャベツ	米 里いも いりごま	麦 砂糖
16 (水)	<div>諸塚学校給食の日</div> コーンごはん 牛乳 夏野菜のみそ汁 しいたけチキン彩り南蛮	749	牛乳 豆腐 鶏肉	油揚げ 白みそ	たまねぎ なす みょうが カラーピーマン スイートコーン	かぼちゃ オクラ しいたけ にんじん	米 じゃがいも 油	でんぷん いりごま 砂糖
17 (木)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 もやしのナムル	803	牛乳 挽き割り大豆 赤みそ	豚肉ミンチ 豆腐	しめじ にんじん たけのこ ほうれん草	たまねぎ しいたけ にら もやし	米 油 でんぷん いりごま	麦 砂糖 ごま油
18 (金)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 野菜のみそアーモンド和え	771	牛乳 ハム	鶏肉 白みそ	ブロッコリー にんじん れんこん スイートコーン	こんにゃく ごぼう さやいんげん もやし	米 じゃがいも 砂糖	麦 ごま油 アーモンド
22 (火)	麦ごはん 牛乳 五目豆腐卵スープ スタミナ炒め	798	牛乳 卵 厚揚げ	豆腐 豚肉 わかめ	たまねぎ カラーピーマン エリンギ	にんじん 小松菜	麦 油	春雨 米
23 (水)	麦ごはん 牛乳 シーフードカレー フルーツ豆乳ヨーグルト	810	牛乳 えび あさり	豚肉 貝柱 豆乳の力 (乳不使用)	たまねぎ ミックスフルーツ すりおろしりんご	にんじん	米 じゃがいも アロラジュル	麦 油 ナタデココ

※7/16諸塚学校給食の日は、村産の生しいたけ、スイートコーン、たまねぎ、なす、かぼちゃ、おくら、カラーピーマンを使う予定です。
(数量が揃わなければ、産地は変更になります)