



給食献立予定表

諸塚中学校

日付	こんだてめい	1献 - (kcal)	おもなざいりょう					
			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	
2 (月)	麦ごはん 牛乳 けんちん汁 いわしのかば焼き ゆかり和え	763	牛乳 油揚げ いわし		にんじん ごぼう こんにゃく もやし	だいこん しいたけ 小松菜 キャベツ	米 里いも でんぷん 砂糖	麦 油 ごま
3 (火)	麦ごはん 牛乳 スコッチブロス ハンバーグきのこソース	784	牛乳 鶏肉 白花豆と白いんげん豆のペースト 五種豆	ベーコン ハンバーグ	たまねぎ にんじん しめじ	セロリー かぶ マッシュルーム	米 油 五穀	麦 じゃがいも 砂糖
4 (水)	麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とし 酢みそ和え	744	牛乳 卵 わかめ	鶏肉 高野豆腐 白みそ	たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり	にんじん 枝豆 だいこん	米 砂糖 ごま	麦
5 (木)	麦ごはん 牛乳 なめこ汁 豚肉のしょうが炒め	729	牛乳 豆腐 豚肉	油揚げ 白みそ	たまねぎ だいこん なめこ キャベツ	にんじん えのきたけ ねぎ もやし かび-マツ	米 油 砂糖	麦 でんぷん
6 (金)	麦ごはん 牛乳 コーンスープ ドライカレー	794	牛乳 無調整豆乳 豚肉ミンチ 豚レバー	ベーコン 牛肉ミンチ 挽き割り大豆	にんじん 小松菜	たまねぎ スイートコーン グリーンピース	米 じゃがいも でんぷん 油	麦 パン粉
9 (月)	麦ごはん 牛乳 ふぶき汁 かぼちゃコロケ アスパラガスのごま和え	803	牛乳 豆腐 とりささみ	豚肉 白みそ	にんじん ごぼう ねぎ	はくさい しめじ アスパラガス	米 油 砂糖 かぼちゃコロケ ごま	麦
10 (火)	麦ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 パンパンジー	739	牛乳 貝柱 豆腐 とりささみ	豚肉 かまぼこ	にんじん しいたけ きゅうり	たまねぎ キャベツ 枝豆 もやし	米 ごま油 パンパンジードレッシング	麦 でんぷん
11 (水)	建国記念の日							
12 (木)	減量わかめごはん 牛乳 海鮮ラーメン フルーツポンチ	769	わかめ 焼豚 えび	牛乳 あさり 赤みそ 白みそ	もやし スイートコーン	きくらげ ねぎ ミックスフルーツ	米 ラーメン カクテルゼリー 杏仁風デザート (乳不使用)	麦 ごま油 ナタデココ
13 (金)	麦ごはん 牛乳 のっぺい汁 厚揚げの甘辛炒め	731	牛乳 豆腐 厚揚げ	鶏肉 豚肉	はくさい ごぼう 小松菜 キャベツ さやいんげん	にんじん しいたけ たまねぎ かび-マツ	米 でんぷん 砂糖	麦 ごま油
16 (月)	諸塚学校給食の日 あわごはん 牛乳 すき焼き煮 ごまネーズ和え	744	牛乳 豆腐	牛肉 ツナ	たまねぎ 糸こんにゃく しいたけ ねぎ スイートコーン	にんじん えのきたけ はくさい ごぼう きゅうり	米 油 砂糖 ごま	あわ マヨネーズ (卵不使用)
17 (火)	麦ごはん 牛乳 ワンタンスープ マーボー春雨	799	牛乳 豚肉ミンチ 五種豆	ベーコン 挽き割り大豆 赤みそ	たまねぎ えのきたけ たけのこ	にんじん 小松菜 かび-マツ	米 ワンタン 春雨 油 ごま油	麦 五穀 ごま
18 (水)	大根葉ごはん 牛乳 鮭のミートボールシチュー ひじきのサラダ	787	牛乳 生クリーム ひじき	鮭ボール ツナ	大根葉 たまねぎ ブロッコリー きゅうり	かぼちゃ にんじん 枝豆 もやし	米 油	麦 砂糖
19 (木)	麦ごはん 牛乳 カルシウムたっぷりみそ汁 スタミナ炒め	746	牛乳 油揚げ 厚揚げ 白みそ	豆腐 さくらえび 豚肉	たまねぎ 小松菜 かび-マツ エリンギ	にんじん キャベツ もやし	米 油	麦
20 (金)	麦ごはん 牛乳 吉野汁 まめまめ揚げ	761	牛乳 ひよこ豆	大豆 厚揚げ	だいこん しいたけ	にんじん 小松菜	米 じゃがいも でんぷん 油	麦 砂糖 さつまいも ごま
23 (月)	天皇誕生日							
24 (火)	麦ごはん 牛乳 みそ煮込みおでん かみかみ和え ふりかけ	780	牛乳 厚揚げ ちくわ ツナ	鶏肉 昆布 赤みそ	にんじん だいこん さやいんげん ごぼう	こんにゃく しいたけ きゅうり スイートコーン	米 里いも でんぷん ごまドレッシング	麦 砂糖 アーモンド ふりかけ
25 (水)	麦ごはん 牛乳 山海汁 さばみそ煮 ブロッコリーのツナ和え	727	牛乳 ツナ わかめ	はんぺん さばみそ煮	えのきたけ にんじん ブロッコリー	ごぼう	米 里いも 砂糖	麦 じゃがいも ごま
26 (木)	麦ごはん 牛乳 厚揚げのチリソース煮 レモン和え	775	牛乳 豚肉	厚揚げ	にんじん たけのこ キャベツ もやし	たまねぎ しいたけ いら きゅうり	米 油 砂糖	麦 でんぷん
27 (金)	麦ごはん 牛乳 大根のみそ汁 チキンチキンごぼう	810	牛乳 油揚げ 鶏肉	豆腐 わかめ 白みそ	だいこん はくさい 枝豆	にんじん えのきたけ ごぼう	米 でんぷん 油	麦 じゃがいも 砂糖

わかめごはん&
ラーメン&
フルーツポンチ
→諸小2年&
諸小6年&諸中1年
リクエスト

※2/16の諸塚学校給食の日は、村産の米、干しいたけの他に、あわ、白菜、ねぎを使う予定です。
(数量が揃わない場合は、産地は変更になります。)