

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		I類たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9月水	⑨入学・進級祝いメニュー⑨	○							740 kcal 35.8 g
	赤飯		小豆				精白米, もち米	黒ごま	
	鯖の西京焼き		さわら みそ		しょうが	三温糖			
	五目きんぴら		ツナ揚げ	人参	ごぼう, れんこん 枝豆	こんにゃく 三温糖	ごま油 黒ごま		
	桜かまぼこのすまし汁		かまぼこ	人参, 小松菜	たけのこ				
10月木	ごはん	○					精白米		749 kcal 28.0 g
	わかめとじゃこのふりかけ			わかめ じゃこ			三温糖	白ごま	
	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮		鶏肉	人参	コーン, しょうが グリーンピース	三温糖, でん粉 じゃが芋	油		
	みそけんちん汁		豆腐, みそ	人参	長ねぎ, 大根 干し椎茸	こんにゃく			
11月金	スパゲッティミートソース	○	ベーコン 豚肉, 大豆		人参 トマト缶	にんにく, セロリ 玉ねぎ, マッシュルーム	スパゲティ	オリーブ油	720 kcal 32.4 g
	コーンサラダ			小松菜 赤ピーマン	キャベツ, コーン	三温糖	油		
	セミノール				セミノール				
14月	アスパラとコーンのピラフ	○			アスパラ パセリ	にんにく, コーン	精白米	油	734 kcal 30.4 g
	鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉		しょうが マーマレード				
	ミネストローネ		ベーコン 大豆 白インゲン豆	人参 トマト缶	玉ねぎ, エリンギ	じゃが芋	油		
	グレープゼリー			寒天	ぶどうジュース	上白糖			
15月火	ポークカレーライス	○	豚肉		人参 トマト缶	しょうが, にんにく セロリ, 玉ねぎ	精白米, 米粒麦 じゃが芋 薄力粉	油	745 kcal 22.2 g
	レモンソースサラダ			赤ピーマン 小松菜	キャベツ レモン果汁	上白糖	油		
	カラマンダリン				カラマンダリン				
16月水	ごはん	○					精白米		726 kcal 32.3 g
	初鯉の東煮		かつお		しょうが	でん粉, 三温糖	油 白ごま		
	ゆかり和え			小松菜, 人参	白菜, キャベツ				
	生揚げと大根のみそ汁		生揚げ みそ		長ねぎ, 大根				
17月木	黒砂糖パン	○					黒砂糖パン		737 kcal 36.7 g
	ポテトオムレツ		ハム, 鶏卵 チーズ		玉ねぎ	じゃが芋 三温糖	油		
	キャロットラペ		ツナ	人参	きゅうり らっきょう		油		
	ポパイスープ		豚肉	ほうれん草	玉ねぎ		油		
18月金	焼豚チャーハン	○	焼豚		人参	長ねぎ, 枝豆	精白米	油	733 kcal 28.0 g
	春巻き		豚肉	人参	しょうが, たけのこ 干し椎茸	春雨, 三温糖 でん粉, 薄力粉 春巻きの皮	油		
	小松菜ときのこのスープ		ベーコン	小松菜	玉ねぎ, しめじ えのき		油		
21月	たけのこごはん	○	油揚げ			新たけのこ	精白米, 三温糖		766 kcal 35.3 g
	いなだのごま焼き		ぶり			三温糖	白ごま		
	白みそドレサラダ		みそ	赤ピーマン	キャベツ, もやし 黄ピーマン	三温糖	油 白ごま ごま油		
	のっぺい汁		鶏肉, 豆腐	人参	大根, 長ねぎ, ごぼう	里芋, でん粉			

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
22 火	麻婆豆腐丼	○	豚肉, 大豆 みそ, 豆腐		人参, にら	にんにく, しょうが 長ねぎ, 干し椎茸	精白米, 三温糖 でん粉	油	730 kcal 32.2 g
	キャバツの中華スープ		鶏肉		人参, 小松菜	長ねぎ, キャバツ		油	
	ニューサマーオレンジ					ニューサマーオレンジ			
23 水	ハニーレモントースト	○				レモン果汁	食パン はちみつ	バター	755 kcal 26.2 g
	春野菜のクリームシチュー		鶏肉 白インゲン豆	牛乳	人参	玉ねぎ スナッPEndウ	じゃが芋 薄力粉	油	
	ベーコンと野菜のソテー		ベーコン		赤ピーマン 小松菜	キャバツ		油	
24 木	わかめうどん	○	鶏肉 油揚げ	わかめ	人参	長ねぎ, 大根 干し椎茸	うどん	油	745 kcal 34.8 g
	きびなごの竜田揚げ			きびなご		しょうが	でん粉	油	
	じゃがいものごまみそ和え		みそ		人参	コーン, 枝豆	じゃが芋 三温糖	白ごま	
25 金	ごはん	○					精白米		752 kcal 31.8 g
	豆腐ハンバーグ 照り焼きソース		豚肉, 豆腐 豆乳, 鶏卵			玉ねぎ, しょうが	パン粉, 三温糖 でん粉	油	
	野菜のおかか炒め		豚肉 削り節		人参, 江戸菜	キャバツ		ごま油	
	切干大根のみそ汁		みそ			長ねぎ, えのき 切干大根			
28 月	親子丼	○	鶏肉, 鶏卵		人参	玉ねぎ, 干し椎茸 枝豆	精白米, 三温糖 でん粉	油	786 kcal 33.6 g
	キャバツと油揚げのみそ汁		油揚げ みそ		小松菜	長ねぎ, キャバツ			
	よもぎ団子		豆腐 きな粉		よもぎ		白玉粉, 三温糖		
30 水	ごはん	○					精白米		731 kcal 31.4 g
	ホキのから揚げ 野菜あんかけ		ホキ		人参 ピーマン	玉ねぎ, たけのこ 干し椎茸	でん粉	油	
	野菜とたくあんのごま風味				赤ピーマン	キャバツ, 枝豆 たくあん	三温糖	白ごま	
	もやしのピリ辛みそ汁		豚肉, みそ		こねぎ	にんにく 大豆もやし		ごま油	

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

✿ ご入学・ご進級おめでとうございます ✿

彩り豊かな花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年がスタートしました。本年度も、安心・安全はもとより、みなさんが楽しみにしてくれるような、おいしい給食作りに努めたいと思います。

給食の献立は、成長期のみなさんに合わせたバランスの良い献立になるように考えられています。献立表では、献立名と使用する食品を6つの食品群に分けて記入しています。献立表を参考にして、日頃の食事では何が不足しているかイメージできるようにしましょう。

運動・休養を取り入れながら、バランスのとれた食生活を心がけて、有意義な中学校生活を送しましょう。