

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名				中学校 平均栄養量	
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
11	月	メニ お祝い ー	☒	ハムピラフ 【乳】	米 油 バター	ハム	とうもろこし 玉ねぎ にんじん	酒 塩 こしょう コンソメ	792	33.0
				ミネストローネ 【小麦】	油 ジャがいも マカロニ	ベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト しめじ	赤唐辛子 ロリエ ケチャップ コンソメ		
				ささみフライ 【小麦】	油 小麦粉 パン粉 砂糖	鶏肉	生姜	塩 こしょう 酒		
				キャベツときゅうりのサラダ			キャベツ きゅうり	ドレッシング(ごましょうゆ)		
12	火		☒	ごはん	米				825	33.2
				肉じゃが	油 ジャがいも 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらたき	混合削り節 しょうゆ 酒		
				さばの塩焼き		さば				
				キャベツのごま和え	砂糖 ごま		キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 酒		
13	水		☒	ごはん	米				810	32.7
				回鍋肉	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 生揚げ みそ	にんにく 生姜 キャベツ にんじん 青ピーマン	中華スープの素 テンメンジャン 酒		
				ぎょうざ 【小麦】		ぎょうざ	長ねぎ	しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう		
				春雨サラダ	春雨		きゅうり とうもろこし	ドレッシング(香りがま)		
14	木		☒	子どもパン 【小麦 乳】	子どもパン				816	35.9
				ハンバーグ		ハンバーグ		ケチャップ ソース		
				豆乳のクリームシチュー	油 ジャがいも 米粉	鶏肉 豆乳	玉ねぎ にんじん しめじ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう		
				野菜ソテー	油	ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜	コンソメ 塩 こしょう		
15	金		☒	ピピンパ	米 ごま 砂糖 ごま油	豚肉	生姜 もやし ほうれん草 長ねぎ	しょうゆ 酒 酢 塩	861	38.0
				ワンタンスープ 【小麦】	油	鶏肉 ワンタン なた	にんじん もやし 長ねぎ	中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう		
18	月	メニ お祝い ー	☒	わかめご飯	米		わかめ		806	31.0
				さつまいも汁	ジャがいも	豆腐 みそ	にんじん 長ねぎ ほうれん草			
				鶏肉の照り焼き	砂糖	鶏肉	生姜	こしょう しょうゆ みりん		
				もやしと小松菜のおひたし			もやし 小松菜	しょうゆ みりん		
19	火	強化 メニ ー	☒	チョコクレープ	チョコクレープ				867	36.0
				ごはん	米					
				高野煮	油 砂糖	鶏肉 凍り豆腐	生姜 にんじん こんにゃく たけのこ ごぼう	しょうゆ みりん 酒		
				あじフライ 【小麦】	油	あじフライ		ソース		
20	水		☒	バターロール 【小麦 乳】	バターロール				797	33.1
				肉団子スープ 【小麦】		ミートボール 豆腐	にんじん 玉ねぎ えのきだけ ほうれん草	コンソメ 塩 こしょう		
				おからグラタン 【小麦 乳】	マカロニ マヨネーズ(ノンエック)	鶏肉 おから 豆乳 チーズ	玉ねぎ にんじん とうもろこし	塩 こしょう コンソメ パセリ		
				キャベツとえだ豆のサラダ	片栗粉 油	大豆	えだ豆 にんじん キャベツ	ドレッシング(パンパンジー)		
21	木		☒	ごはん	米				764	34.9
				とうふのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ にんじん えのきだけ 小松菜	混合削り節		
				豚肉のバーベキューソースかけ	油 砂糖	豚肉		塩 こしょう アップルソース ソース		
				ポテトサラダ	ジャがいも		にんじん とうもろこし グリンピース	ケチャップ しょうゆ コンソメ 酢		
22	金		☒	ポークカレー ごはん	米				852	29.4
				ポークカレー 【小麦 乳】	油 ジャがいも カレールウ	豚肉 脱脂粉乳	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	トマトピューレ ソース		
				オムレツ 【卵】		オムレツ				
				海藻サラダ			海のサラダ きゅうり キャベツ	ドレッシング(ごましょうゆ)		
25	月	メニ 兵庫 ー	☒	かつめし ごはん	米				835	31.0
				とんかつ 【小麦】	油 小麦粉 パン粉 砂糖	豚肉		塩 こしょう デミグラスソース ソース		
				コーンポタージュ 【乳】	油 バター 片栗粉	ベーコン 牛乳	玉ねぎ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう パセリ		
				カラフルサラダ	砂糖 ごま油 油		にんじん キャベツ 小松菜	しょうゆ 酢		
26	火		☒	ごはん	米				826	35.9
				マーボー豆腐	油 砂糖 片栗粉	豚肉 みそ 豆腐	生姜 干しいだけ 長ねぎ いら	赤唐辛子 しょうゆ 酒 中華スープの素		
				五目パオズ		五目パオズ				
				大根とほうれん草のナムル	油 砂糖 ごま		大根 ほうれん草 にんじん にんにく	中華スープの素 塩		
27	水		☒	だけのごはん	米 砂糖	油揚げ	だけのこ にんじん	しょうゆ 塩 酒 和風だし	820	35.3
				かきたま汁 【卵】	片栗粉 油	かまぼこ 豆腐 鶏卵	にんじん えのきだけ 小松菜 長ねぎ	混合削り節 みりん 塩 しょうゆ		
				鶏肉のごま焼き	ごま 砂糖	鶏肉 みそ	生姜	しょうゆ 酒 みりん		
				三色サラダ			もやし にんじん 小松菜	しょうゆ みりん		
28	木		☒	地粉うどん 地粉うどん 【小麦】	地粉うどん				813	33.8
				うどん汁	砂糖	豚肉	干しいだけ ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草	みりん しょうゆ		
				ちくわの磯部揚げ 【小麦 卵】	油 小麦粉	ちくわ あおりの 鶏卵		塩		
				ジャがいもとハムのソテー	油 ジャがいも 砂糖	にんじん ハム	にんじん きゅうり とうもろこし	酒 しょうゆ カレー粉		

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
 - ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)」について表示しています。
 - ・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
 - ・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



平均栄養量		820	33.8
学校給食摂取基準	12歳~14歳	830	34.0

【4/25(月):兵庫 かつめし】

・ご飯の上に叩いて平たくしたビーフカツをのせ、デミグラスソース系のたれをかけたものを洋皿に盛り、お箸で食べる。これがおおまかなかつめしの定義とされています。

・戦後間もない頃、「お箸で気軽に食べることができる洋食」というルーツからきていると言われていて、加古川駅前のいろは食堂が発祥とされています。

【4/26(火):五目パオズ】

パオズ(包子)とは中国の伝統料理で、小麦粉の生地の中に餡を入れ蒸したものを指します。中華まんや小籠包も包子の一種です。具の種類は様々で、中国ではロバ肉や蓮の実が一般的に使用されています。

