

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
2	月		☐	炊き込みご飯 【卵】	米 砂糖 油	鶏肉 厚焼き卵 のり	干しいたけ にんじん	酒 塩 だし昆布 酢 しょうゆ みりん	829	32.5
				吞汁		かまぼこ わかめ	にんじん だけのご 長ねぎ	混合削り節 しょうゆ 塩		
6	金		☐	エビフライ 【小麦 えび】	油	エビフライ	ほうれん草 もやし にんじん とうもろこし	しょうゆ みりん 混合削り節	844	32.9
				彩りあえ						
9	月		☐	かしわ餅	かしわ餅				856	33.7
				チキンカレー { 発芽玄米入りごはん カレーウ 【乳 小麦】	米 玄米 油 じゃがいも カレーウ	鶏肉 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 ロリエ		
10	火	郷土料理 長野県	☐	凍り豆腐とツナのグラタン 【乳】	油 マヨネーズ (ノンエッグ)	凍り豆腐 ツナ チーズ 豆乳	玉ねぎ 小松菜	塩 こしょう	843	34.1
				こんにゃくサラダ			こんにゃく きゅうり キャベツ にんじん	ドレッシング (パンパンジー)		
11	水		☐	ヨーグルト 【乳】		ヨーグルト			788	33.9
				ごはん	米					
12	木		☐	肉じゃが	油 砂糖 じゃがいも	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	しょうゆ 酒	860	30.0
				さばの香味焼き	砂糖 ごま油 ごま	さば	長ねぎ 生姜 にんにく	しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子		
13	金		☐	磯香あえ		のり	ほうれん草 キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 混合削り節	801	29.0
				青うめゼリー	青うめゼリー					
16	月		☐	野沢菜とわかめのチャーハン 【卵】	油 ごま油 ごま	ちりめんじゃこ 卵そぼろ	にんじん 長ねぎ 野沢菜	わかめごはんの素	834	32.9
				豚肉ともやしの中華スープ	油 ごま油	豚肉	生姜 干しいたけ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ もやし	中華スープの素 塩 しょうゆ こしょう		
17	火		☐	山賊焼き	油 片栗粉	鶏肉	生姜 にんにく	しょうゆ 酒	849	30.7
				冷凍みかん		みかん				
18	水		☐	ごはん	米				799	34.5
				豚汁	油 じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 長ねぎ 小松菜	混合削り節		
19	木		☐	ハンバーグケチャップソース	砂糖	ハンバーグ		ケチャップ ソース	804	34.6
				アスパラとキャベツのソテー	油	ベーコン	キャベツ アスパラガス とうもろこし	塩 こしょう		
20	金		☐	はちみつパン 【乳 小麦】	はちみつパン				842	38.2
				焼きそば 【小麦】	中華めん 油	豚肉 青のり	玉ねぎ にんじん キャベツ	酒 しょうゆ ソース 塩 こしょう		
23	月	筋力アップ 献	☐	ワインナーの衣揚げ 【乳 小麦】	油 ホットケーキミックス	ワインナー			822	38.0
				じゃこサラダ	砂糖	ちりめんじゃこ	キャベツ 水菜 とうもろこし	しょうゆ 酒		
24	火		☐	中華丼 { 中華丼 中華丼の具 【卵 えび】	米 油 片栗粉	豚肉 えび うずら卵	生姜 長ねぎ 干しいたけ にんじん	酒 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	768	36.1
				彩の国ニラまんじゅう 【小麦】	油 ニらまんじゅう		チンゲン菜 キャベツ			
25	水		☐	春雨サラダ	砂糖 ごま 春雨		にんじん 小松菜	しょうゆ	873	35.0
				ケチャップライス	米 油	フランクフルト	玉ねぎ とうもろこし ピーマン	塩 コンソメ パプリカ ケチャップ こしょう		
26	木		☐	クラムチャウダー 【乳 小麦】	油 じゃがいも 小麦粉 バター	ベーコン あさり 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ 小松菜	ワイン コンソメ 塩 こしょう	832	31.1
				鶏肉のバジル焼き	オリーブ油	鶏肉	バジル にんにく	塩 こしょう 酒		
27	金		☐	コーンサラダ					830	37.2
				ごはん	米					
30	月		☐	キャベツのみそ汁	油 バター パン粉 小麦粉	油揚げ みそ	にんじん キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	混合削り節	785	32.4
				えだ豆コロッケ 【乳 小麦】	油 じゃがいも	豚肉 脱脂粉乳	玉ねぎ えだ豆	塩		
31	火		☐	野菜炒め	油	ベーコン	にんじん もやし 小松菜	塩 こしょう しょうゆ	793	32.1
				ごはん	米					
20	金		☐	ごはん	米				824	33.6
				トックスープ	トック ごま油	鶏肉	にんじん 大根 ほうれん草 長ねぎ	チキンガラ 塩 しょうゆ 酒		
23	月		☐	いかのチリソース	油 片栗粉 砂糖	いか		酒 こしょう ケチャップ しょうゆ 豆板醤	830	37.2
				チンジャオロース	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉	にんにく 生姜 ピーマン だけのご	こしょう 塩 赤唐辛子 中華スープの素 ソース 酒 しょうゆ		
26	木		☐	ごはん	米				842	38.2
				おこげのスープ	おこげ 片栗粉	鶏肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ きくらげ だけのご にら	チキンガラ コンソメ 塩 こしょう しょうゆ		
29	日		☐	豚肉のねぎ味噌焼き	砂糖	豚肉 みそ	生姜 長ねぎ	酒 みりん	842	38.2
				切り干し大根の塩昆布炒め	油	塩昆布	切り干し大根 にんじん 小松菜	酒 しょうゆ こしょう		
20	金		☐	ナン 【乳 小麦】	ナン				842	38.2
				キーマカレー 【小麦】	油 カレーウ	豚肉 大豆	生姜 玉ねぎ にんじん にんにく	ケチャップ カレー粉 コンソメ 塩 こしょう ソース		
23	月		☐	ツナとポテトのチーズ焼き 【乳】	油 じゃがいも	ツナ チーズ	玉ねぎ	塩 こしょう	842	38.2
				海藻サラダ		海藻	小松菜 にんじん もやし	ドレッシング (パンパンジー)		
26	木		☐	アセロラミルクゼリー	アセロラミルクゼリー				822	38.0
				ごはん	米					
29	日		☐	厚揚げのそぼろ煮	油 じゃがいも 片栗粉	豚肉 厚揚げ	にんじん こんにゃく 大根 さやいんげん	和風だし しょうゆ 酒 みりん	822	38.0
				ささみスティック 【小麦】	油 マヨネーズ (ノンエッグ) 小麦粉 片栗粉	鶏ささみ	にんにく	塩 こしょう 酒 しょうゆ		
20	金		☐	ひじきのサラダ	砂糖	ひじき	キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ ドレッシング (おろししょうゆ)	768	36.1
				チーズ 【乳】		チーズ				
23	月		☐	肉だんごみそスープ	油 じゃがいも	肉だんご みそ 豆乳	玉ねぎ にんじん しめじ チンゲン菜	コンソメ	768	36.1
				豚肉のマスタード焼き	片栗粉	豚肉	にんにく	粒マスタード しょうゆ ワイン みりん 塩		
26	木		☐	切り干し大根の塩昆布炒め	油	ベーコン 塩昆布	切り干し大根 にんじん 小松菜	酒 しょうゆ 塩 こしょう	873	35.0
				ごはん	米					
29	日		☐	わかめと豆腐のスープ	ごま油	わかめ 豆腐	にんじん チンゲン菜 長ねぎ しめじ	中華スープの素 塩 しょうゆ こしょう	873	35.0
				フルコギ	砂糖 油 春雨 ごま油	豚肉	にんにく 玉ねぎ にんじん にら	しょうゆ みりん 酒 こしょう		
20	金		☐	いちごのカップケーキ	米粉 油 砂糖 いちごジャム	白花豆 豆乳		ベーキングパウダー	832	31.1
				きつねうどん { 地粉うどん きつねうどん汁 【小麦】	地粉うどん 砂糖	鶏肉 油揚げ	にんじん 長ねぎ 小松菜	混合削り節 しょうゆ みりん 酒		
23	月		☐	豆ちくわの狭山茶揚げ 【小麦】	油 小麦粉	ちくわ		塩	830	37.2
				根菜サラダ			ごぼう にんじん 大根	ドレッシング (香りごま)		
26	木		☐	ごはん	米				830	37.2
				鶏肉とだけのこの土佐煮	油 砂糖	鶏肉 油揚げ さつま揚げ	にんじん だけのご こんにゃく 干しいたけ	みりん しょうゆ 酒		
29	日		☐	白身魚コーンフレーク焼き 【乳 小麦】	マヨネーズ (ノンエッグ) パン粉 コーンフレーク	ホキ チーズ		塩 こしょう	830	37.2
				さやいんげんとキャベツの胡麻あえ	ごま 砂糖		キャベツ さやいんげん	しょうゆ みりん 酒		
30	月		☐	豆乳プリン	豆乳プリン				785	32.4
				ごはん	米					
31	火		☐	じゃがだんご汁 【乳】	じゃがいも 片栗粉	脱脂粉乳 かまぼこ 油揚げ	にんじん 大根 小松菜 長ねぎ	混合削り節 しょうゆ 塩 こしょう	785	32.4
				かつおごまフライ 【小麦】	油	かつおごまフライ				
20	金		☐	にんじんしりしり 【卵】	油	ツナ 卵そぼろ	にんじん もやし	塩 こしょう しょうゆ	793	32.1
				きな粉シュガートースト 【乳 小麦】	食パン 砂糖	バター きな粉				
23	月		☐	ポークビーンズ 【乳】	油 砂糖 じゃがいも	豚肉 大豆 生クリーム	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト	ワイン ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	793	32.1
				ココロサラダ			大根 きゅうり にんじん	ドレッシング (香りごま)		
30	月		☐	ヨーグルト 【乳】		ヨーグルト			824	33.6
				ごはん	米					

●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いが、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載していません。
- ・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いませんので、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。



蓮田市はすびい

かしわ餅

かしわ餅は江戸時代の江戸で生まれたといわれ、柏の葉は新芽が出てくるまで落ちないことから、子孫にわたって繁栄し家系が絶えないことを願う意味があるとされています。江戸で生まれた端午の節句に柏餅を供えるという文化は、参勤交代で日本全国に行き渡ったと考えられています。東北・北陸・山陰地方などでは端午の節句には「ちまき」を用いる地域があります。

平均栄養量		824	33.6
学校給食摂取基準	12~14歳	830	34.0

筋力アップ献立

筋肉をつくる栄養素は肉や魚介類、卵、豆類、乳製品に含まれるたんぱく質です。筋力をアップさせるには、これらを1日数回に分けて摂ることが大切です。体にエネルギーが不足すると筋肉が燃やされてしまうため、体育の授業や部活など運動量が多いときはしっかりエネルギー補給をすることも大切です。通常、食事から栄養素をきちんと摂っていれば十分摂取できますが、プロテイン

