

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 千キロカロリー	たんぱく質 グラム
1	金		☐	ごはん けんちん汁 鮭のマヨネーズ焼き 【乳】揚げかぼちゃのうま煮	米 油 ジャがいも マヨネーズ(ノンエッグ) 油 砂糖	油あげ 豆腐 鮭 豚肉	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ パセリ 玉ねぎ かぼちゃ 長ねぎ 小松菜	混合削り節 しょうゆ 塩 こしょう 酒 しょうゆ	802	34.8
4	月		☐	ごはん 筑前煮 厚焼卵 【卵 小麦】 お麩の炒めもの 【小麦】 【乳】ヨーグルト	米 油 砂糖 油 ごま油 麩 【乳】	鶏肉 さつまいも揚げ 厚焼卵 ちくわ ヨーグルト	干しいたけ ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく 大根	酒 しょうゆ みりん しょうゆ 塩 こしょう 和風だし	829	34.3
5	火		☐	中華丼【ごはん 中華丼の具 【卵 えび】 揚げきょうざ 【小麦】 【乳】ひじきのサラダ	米 油 片栗粉 油 砂糖	豚肉 えび うすら卵 餃子 ひじき	生姜 長ねぎ 干しいたけ にんじん チンゲン菜 キャベツ キャベツ 小松菜 にんじん	酒 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ ドレッシング(ごましょうゆ)	829	31.5
6	水		☐	パインパン 冬瓜スープ 鶏肉のグラタン 【乳 小麦】 親子豆サラダ 【乳】メロンゼリー	パインパン マカロニ 油 小麦粉 バター メロンゼリー	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳 チーズ 大豆	長ねぎ にんじん しめじ 冬瓜 小松菜 玉ねぎ しめじ えだ豆 小松菜 もやし にんじん	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう ドレッシング(香りごま)	871	34.8
7	木	七夕献立	☐	わかめごはん 七夕汁 鶏肉のガーリック焼き ポテトサラダ 【乳】クレープ	米 ビーフン じゃがいも マヨネーズ(ノンエッグ) クレープ	豚肉 かまぼこ 鶏肉	にんじん 大根 オクラ にんじん とうもろこし えだ豆	わかめごはんの素 混合削り節 しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう ガーリックパウダー 塩 こしょう	839	32.6
8	金		☐	ごはん ピリ辛みそ汁 魚の南蛮ソース 【乳】さつまいももやしのカレーソテー	米 油 ジャがいも 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 油	豚肉 みそ さごし さつまいも揚げ ウィンナー	にんにく 生姜 にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜 もやし	混合削り節 トウバンジャン 酒 こしょう 赤唐辛子 しょうゆ 酢 塩 こしょう カレー粉	815	33.2
11	月		☐	ビビンバ【ごまごはん 豚肉の炒め煮 ほうれん草ともやしのナムル サンラータン 【卵】	米 ごま 砂糖 ごま油 砂糖 ごま油 春雨 片栗粉	豚肉 豚肉 鶏肉 鶏卵	生姜 もやし ほうれん草 長ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜 きくらげ にんじん もやし	酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 中華スープの素 酒 塩 こしょう しょうゆ 酢 トウバンジャン	848	35.8
12	火		☐	パイナップルケーキ 【小麦】 ごはん あさりのみそ汁 豚肉の生姜焼き 【乳】小松菜とじゃこの炒り煮	油 砂糖 はちみつ 小麦粉 米 豆腐 油あげ あさり みそ 豚肉 油	豆乳 おから チンゲン菜 大根 長ねぎ 豚肉 ちりめんじゃこ	パイナップル にんじん 混合削り節 酒 酒 しょうゆ みりん アップルソース 酒 みりん しょうゆ 和風だし	768	35.7	
13	水	郷土料理 沖縄県	☐	じゅうしい あおさのすまし汁 いかフライ 【乳】にんじんしりしり	米 油 油 小麦粉 パン粉 油	豚肉 さつまいも 刻み昆布 あおさ かまぼこ 豆腐 いか ツナ	干しいたけ にんじん たら にんじん 干しいたけ 長ねぎ にんじん もやし	ホークガラ 酒 塩 しょうゆ 混合削り節 しょうゆ 塩 しょうゆ 酒 塩 こしょう しょうゆ	772	39.5
14	木		☐	タンメン【中華めん タンメン汁 ウィンナーのバーベキューソースかけ 【乳】春雨サラダ	中華めん 油 ごま油 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 砂糖 ごま	豚肉 ウィンナー	干しいたけ にんにく 生姜 にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ たら にんにく 玉ねぎ 小松菜 とうもろこし キャベツ	ホークガラ 中華スープの素 塩 こしょう みりん しょうゆ 一味唐辛子 酢 しょうゆ	823	33.2
15	金		☐	夏野菜のカレー【ごはん カレールウ 【小麦】 鶏肉のハーブ焼き こんにゃくサラダ 【乳】ピーチゼリー	米 油 カレールウ 豚肉 鶏肉 ピーチゼリー	豚肉 豚肉	なす スッキーニ かぼちゃ にんにく 生姜 玉ねぎ さやいんげん こんにゃく きゅうり キャベツ にんじん	スープストック トマトピューレ ソース ロリエ 塩 こしょう ハーブパウダー ドレッシング(おろししょうゆ)	869	33.8

- 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してしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすびい

平均栄養量		824	34.5
学校給食摂取基準	12歳~14歳	830	34.0

夏野菜を たくさん食べよう

きゅうり

しゃきしゃきた歯ごたえと表面に細かいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

ピーマン

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

かぼちゃ

カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

とうもろこし

糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

なす

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノール的一种)が多く含まれています。

えだまめ

収穫せずに成熟させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

トマト

真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がたっぷり。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。