

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		
					熱やかになるもの	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	水	鏡開き 献立	【乳】	七草ごはん	米 ごま	油揚げ	にんじん	だし昆布 七草刻み みりん 塩 しょうゆ	877	35.0	
				肉団子汁		豆腐 ミートボール	にんじん 大根 小松菜	混合削り節 しょうゆ 酒			
				鶏肉の照り焼き		鶏肉	生姜	こしょう しょうゆ みりん			
				おしるこ	白玉だんご 砂糖	小豆	塩				
12	木	【乳】	親子うどん	【小麦】 地粉うどん 【卵】 親子うどん汁	地粉うどん				867	34.1	
			ウインナーの天ぷら	【小麦】	油 小麦粉	ウインナー					
			かぼちゃの天ぷら	【小麦】	油 小麦粉		かぼちゃ				
			花野菜サラダ			ブロッコリー カリフラワー にんじん	ドレッシング(ごましょうゆ)				
13	金	【乳】	二色そばごはん	【卵】	米 砂糖	鶏肉 卵そば	生姜	酒 しょうゆ みりん	829	34.6	
			チゲ風豚汁		油 ごま油	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん もやし 白菜キムチ 長ねぎ	混合削り節			
			ココロサラダ				大根 きゅうり にんじん	ドレッシング(ナムル)			
			ヨーグルト	【乳】		ヨーグルト					
16	月	たっ 食物 繊維 献立	【乳】	麦ごはん	米 米粒麦				877	35.7	
				磯煮	油 さつまいも 砂糖	鶏肉 大豆 ひじき さつま揚げ	にんじん こんにゃく 干しいだけ	混合削り節 しょうゆ 酒			
				さばの塩こうじ焼き		さば		塩こうじ こしょう			
				豚肉とキャベツの炒め物	油 ごま油	豚肉	玉ねぎ にんじん キャベツ	しょうゆ 酒 コンソメ オイスターソース 塩 酒			
17	火	【乳】	小松菜グラタンパン	【乳 小麦 えび】	コッパパン 油 じゃがいも バター 小麦粉	えび 牛乳 チーズ	玉ねぎ しめじ 小松菜	ワイン 塩 こしょう	834	29.1	
			ミネストローネ	【小麦】	油 マカロニ	ベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん いんげん豆 トマト しめじ	赤唐辛子 ロリエ ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ワイン			
			ごぼうサラダ				ごぼう にんじん きゅうり	ドレッシング(香りがこま)			
			みかん				みかん				
18	水	【乳】	ごはん	米					845	31.1	
			みそけんちん汁	油	油揚げ 豆腐 みそ	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ	混合削り節				
			肉巻き	油 フライドポテト 片栗粉 砂糖	豚肉		しょうゆ 酒				
			磯香和え		のり	ほうれん草 キャベツ にんじん	しょうゆ みりん				
19	木	【乳】	ごま豆乳ラーメン	【小麦】 中華めん ごま豆乳ラーメン汁	中華めん 油 ごま 片栗粉 ごま油	豚肉 豆乳	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ 生姜 にんにく	ポークガラ 中華スープの素 みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう	800	30.3	
			じゃこ豆サラダ			大豆 ちりめんじゃこ	えだ豆 にんじん もやし キャベツ	ドレッシング(おろししょうゆ)			
			アップルパイ(手作り)	【小麦】	りんごジャム グラニュー糖 パイシート		りんご	塩			
			ごはん	米							
20	金	【乳】	おでん	じゃがいも 砂糖	昆布 ちくわ さつま揚げ がんもどき	にんじん こんにゃく 大根	混合削り節 しょうゆ みりん	818	33.0		
			揚げ鶏のおろしポン酢かけ	油 片栗粉	鶏肉	生姜 大根	酒 しょうゆ みりん 酢 レモン果汁				
			小松菜のごま和え	砂糖 ごま		にんじん 小松菜 もやし	しょうゆ みりん 酒				
			みかんタルト	みかんタルト							
23	月	【乳】	えびピラフ	【乳 えび】	米 油 バター	えび	玉ねぎ にんじん	酒 塩 ハブリカ こしょう コンソメ	824	31.0	
			ポトフ			フランクフルト	玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ ブロッコリー	ワイン 塩 こしょう コンソメ ロリエ			
			かぼちゃのミートソースグラタン	【乳 小麦】	油 バター 小麦粉	豚肉 牛乳 チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ			
			いちごクレープ	いちごクレープ							
24	火	【乳】	ごはん	米					810	36.8	
			肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	しょうゆ 酒				
			松風焼き	【卵 小麦】	パン粉	鶏肉 鶏卵 みそ	長ねぎ たけのこ 生姜				
			揚げ大豆サラダ	油 片栗粉	大豆	キャベツ きゅうり ピーマン	ドレッシング(ごましょうゆ)				
25	水	【乳】	さきたまボール	【乳 小麦】	さきたまボール				807	32.8	
			冬野菜のクリームシチュー	【乳 小麦】	油 じゃがいも バター 小麦粉	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ 白菜 ブロッコリー	スープストック 塩 こしょう			
			ぶりフライ	【小麦】	油	ぶりフライ					
			切り干し大根とほうれん草のサラダ				切り干し大根 ほうれん草 にんじん	ドレッシング(ナムル)			
26	木	【乳】	ごはん	米					877	33.2	
			煮ほうとう	【小麦】	うどん	油あげ	大根 にんじん 白菜 しめじ 長ねぎ 小松菜	混合削り節 しょうゆ みりん 酒			
			豚肉のかりん揚げ	油 片栗粉 砂糖	豚肉		しょうゆ みりん				
			ベーコンと野菜のソテー	油	ベーコン	にんじん 玉ねぎ チンゲン菜	コンソメ 塩 こしょう				
27	金	【乳】	若獅子カレー	【小麦】	米 カレールウ 砂糖	豚肉	玉ねぎ	コンソメ	825	36.8	
			ほうれん草とチーズのオムレツ	【卵 乳】	バター	鶏卵 牛乳 チーズ	玉ねぎ ほうれん草	塩 こしょう			
			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)			
			ヨーグルト	【乳】		ヨーグルト					
30	月	全国 学校 献立 給食	【乳】	かてめし	米 油 砂糖		干しいだけ しらたき ごぼう にんじん かんぴょう	酒 塩 しょうゆ みりん 和風だし	792	33.7	
				すいとん汁	【小麦】	小麦粉 じゃがいも	鶏肉	にんじん 玉ねぎ 大根 小松菜			混合削り節 しょうゆ 塩
				鮭の幽庵焼き		砂糖	鮭	生姜			ゆず果汁 みりん 酒 しょうゆ
				ねぎぬた		みそ		長ねぎ 小松菜 にんじん			酢 からし
31	火	【乳】	タコライス	【小麦】	米 発芽玄米 油 砂糖	豚肉 大豆 チーズ	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト	酒 塩 こしょう チリパウダー カレー粉 ケチャップ オイスターソース	825	33.1	
			コーンチャウダー	【乳 小麦】	油 バター 小麦粉 じゃがいも	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ とうもろこし ほうれん草	コンソメ 塩 こしょう			
			キャベツ炒め	ごま油			キャベツ	塩 こしょう			
			みかん				みかん				

●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1.7は使田されたいなくて、製造過程



平均栄養量

834 33.4

学校給食摂取基準

12~14歳

830 34.0

- ・コロンチン（原材料としては使用されていないが、アレルギー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る方は、栄養士にご相談ください。



はすびい

日本の学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の私立忠愛小

△同当校給食△