

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 エネルギー(たんぱく質) キログラム(グラム)
					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	
1	水		ごはん	ごはん 玄米だんご汁 鶏肉のごま焼き かぼちゃサラダ	米 玄米だんご ごま 砂糖	油揚げ かまぼこ 鶏肉 みそ	にんじん 大根 小松菜 長ねぎ 生姜 かぼちゃ にんじん どうもろこし グリーンピース	混合削り節 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん 塩 ドレッシング(コーンクレーミー)	805 28.1
2	木		ごはん	マーボー豆腐 揚げきょうざ(小麦) うま塩キャベツ フルーツ杏仁(乳)	米 油 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま フルーツ杏仁	豆腐 豚肉 みそ きょうざ のり	生姜 にんにく にんじん 長ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり にんじん にんにく	酒 しょうゆ 一味唐辛子 塩 中華スープの素 こしょう 塩 昆布茶 こしょう	815 32.9
3	金	ひな祭り	ごはん	ちらしずし 沢煮鯛 白身魚梅の香りソースかけ 桜もち	米 砂糖 米 砂糖 桜もち	油揚げ のり 豚肉 かまぼこ まだい	干しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう にんじん 大根 小松菜 生姜	だし昆布 酒 酢 しょうゆ みりん 塩 混合削り節 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ みりん 練りしそ梅 酒	810 31.2
6	月	卒業祝い	ごはん	あずきごはん のっぺい汁 えびフライ(小麦 えび) 三色サラダ ステックケーキ	米 あずき ごま 油 里いも 片栗粉 油 小麦粉 じゃがいも いちこのステックケーキ	豆腐 油揚げ かまぼこ えびフライ	にんじん 大根 もやし にんじん 小松菜	混合削り節 しょうゆ 酒 みりん ドレッシング(香りごま)	839 30.1
7	火	郷土料理 千葉県	ごはん	鶏とせ風スープ(小麦) ツナの焼きさんが(小麦) ブロッコリーのマヨ炒め	米 砂糖 ごま パン粉 油 マヨネーズ(ノンエック)	軟骨ミートボール みそ なると 油揚げ ツナ みそ	白菜 にんじん 干しいたけ ごぼう 小松菜 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー にんにく	混合削り節 しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	809 34.8
8	水		ごはん	ココア揚げパン(乳 小麦) クリームジチュー(乳 小麦) チキンナゲット 親子豆サラダ	油 ココアパン 砂糖 ココア 油 小麦粉 じゃがいも バター	豚肉 腕脂肪乳 チキンナゲット 大豆	玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	コンソメ 塩 こしょう ドレッシング(ごましょうゆ)	960 33.9
9	木		ごはん	きつねうどん(小麦) きつねうどん汁 きんぴら包み焼き いちご蒸しパン(乳 小麦) 野菜ソテー	地粉うどん 砂糖 小麦粉 油 砂糖 ジャム 油	かまぼこ 油揚げ きんぴら包み焼き 牛乳	にんじん 長ねぎ ほうれん草 にんじん キャベツ チンゲン菜	混合削り節 しょうゆ みりん 酒 ベーキングパウダー コンソメ 塩 こしょう	863 28.0
10	金		ごはん	カレーうどん(乳 小麦) 鶏肉のハーブ焼き 海藻サラダ フルーツヨーグルト	米 油 じゃがいも カレールウ 鶏肉 海藻 フルーツヨーグルト	豚肉 腕脂肪乳 鶏肉 海藻 フルーツヨーグルト	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん にんじん きゅうり キャベツ	トマトピューレ ソース 塩 こしょう ハーブパウダー ドレッシング(ナムル)	843 36.3
13	月		ごはん	根菜のごまみそ汁 キャベツメンチ(小麦) 切り干し大根の塩昆布炒め シューアイス(卵 乳 小麦) ミートソースパヴェッティ(小麦)	米 じゃがいも ごま 油 小麦粉 パン粉 油 シューアイス スパゲティ 油 小麦粉	豚肉 さつま揚げ みそ 豚肉 おから ベーコン 塩昆布	にんじん ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 切り干し大根 にんじん 小松菜	混合削り節 みりん 塩 こしょう 酒 しょうゆ 塩 こしょう	872 34.5
14	火		ごはん	メロンパン(乳 小麦) ハワイチースオムレツ(卵 乳) カラフルサラダ	メロンパン バター 砂糖 ごま油 油	鶏卵 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 にんじん キャベツ 小松菜 どうもろこし	塩 こしょう 酢	735 40.3
16	木		ごはん	ガハオライス(小麦) ガハオライスの具 ワンタンスープ ツナとポテトのソテー	米 油 砂糖 油 じゃがいも 油	鶏肉 鶏肉 肉入りワンタン なると	にんじん 玉ねぎ ビーマン エリンギ にんじん もやし 長ねぎ	豆板醤 酒 オイスターソース しょうゆ 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	792 33.8
17	金		ごはん	肉じゃが 鶏肉の竜田揚げ 小松菜とにんじんのごまあえ りんごのムース	米 油 じゃがいも 砂糖 油 片栗粉 砂糖 ごま りんごのムース	豚肉 鶏肉 鶏肉	にんじん 玉ねぎ しらたき 小松菜 にんじん	混合削り節 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒	836 32.5

- 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		832 33.0
学校給食摂取基準	12~14歳	830 34.0

《ツナの焼きさんが》

~7日の献立より~

＜材料＞中学生1人分量

ツナ	50g	① ツナからごままでを混ぜ合わせる。(パン粉は硬さをみて調節して混ぜる。)
ごぼう(ささがき)	6g	② 混ぜ合わせたら、耐熱用カップに具を入れ、オープン等で焼く。
長ねぎ(みじん切り)	6g	
みそ	4g	
砂糖	1g	
ごま	1g	
パン粉	3g	
耐熱用カップ	1ヶ	

《いちご蒸しパン》

~9日の献立より~

＜材料＞中学生1人分量

小麦粉	30g
ベーキングパウダー	0.6g
サラダ油	.5g
牛乳	20g
砂糖	6g
イチゴジャム	6g
耐熱用カップ	1ヶ

＜作り方＞

- ① ジャム、牛乳、砂糖は、よく混ぜ合わせておく。
- ② ふるった小麦粉とベーキングパウダーを加え、よく混ぜ合わせたら、耐熱用カップに流し入れる。(八分目まで)
- ③ 10分~15分程度蒸す。

さんが焼き(千葉県発祥)

房総半島の地域周辺で作られた漁師料理、「なめろう」をかつての漁師たちが山に持って行った際、生の魚は傷みやすいため、山小屋で焼く、蒸すなどの料理をしたことから、山の家で食べた料理「山家(さんが)焼き」と呼ばれるようになりました。

鶏とせ風スープ(千葉県発祥)

「鶏とせ」とは、お正月やお祭り、集会などの特別な日のごちそうとして作られた郷土料理「鶏雑炊」です。鶏の軟骨も細かく刻んで混ぜ込んだ鶏団子を使用します。鶏雑炊をアレンジしたスープです。