

日付	献立名	たんぱく質	脂質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	(g) 脂質(g) カルシウム (mg)
1 (木)	チーズパン 牛乳 さつまいものシチュー ほうれん草のサラダ レモンゼリー		脱脂粉乳 チーズ 牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ 牛乳 生クリーム		にんじん パセリ たまねぎ ほうれん草 キャベツ とうもろこし レモン	パン さつまいも 小麦粉 バター フルクトレッシング		804 28.2 32.2 600
2 (金)	麦入りご飯 牛乳 さばの味噌煮 白菜の塩こんぶあえ つみれ汁 福豆		牛乳 さば 味噌 こんぶ いわし すけそうたら 味噌 大豆			米 麦 砂糖 白菜 きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ でん粉 砂糖 さつまいも 砂糖 でん粉	ごま油 菜種油 米油 ごま	882 39.9 26.5 381
5 (月)	麦入りご飯 セルフビビンバ丼 牛乳 茎わかめのスープ ピーチコンポート			にんじん ほうれん草	大豆もやし	米 麦 砂糖	ごま油 ごま	834 32.4 27.2 286
6 (火)	ナン 2枚 牛乳 キーマカレー アスパラサラダ とちおとめヨーグルト		牛乳 豚肉	にんじん トマト アスパラガス にんじん	たまねぎ キャベツ 苺	ナン 砂糖	サラダ油 中華ごまドレッシング	879 36.6 29.5 406
7 (水)	麦入りご飯 牛乳 いかのチリソースがけ 2本 中華風サラダ わかめスープ		牛乳 いか	にんじん	長ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし とうもろこし 長ねぎ	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま油 ごま油	833 23.1 24.2 272
8 (木)	苺米粉パン 牛乳 スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ ノンエッグマヨネーズ カスタードプリン		脱脂粉乳 牛乳 ベーコン	にんじん ビーマン トマト ブロッコリー にんじん	苺 たまねぎ マッシュルーム キャベツ	パン 砂糖	サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	881 32.1 30.9 373
9 (金)	麦入りご飯 牛乳 たららの西京焼き 野菜のごま酢あえ 里芋の中華煮		牛乳 たら 味噌	ほうれん草 にんじん にんじん	キャベツ 大根 しょうが にんにく	米 麦 砂糖	ごま サラダ油 ごま油	851 29.2 26.2 328
12 (月)	振替休日							
初午 献立	赤飯	ささげ				米 もち米		
13 (火)	ごま塩 牛乳 鶏肉のから揚げ しもつかれ なめこの味噌汁		牛乳 鶏肉 鮭 大豆 油揚げ 豆腐 味噌		しょうが にんにく 大根 なめこ 長ねぎ	でん粉	ごま サラダ油	881 41.8 27.0 375
14 (水)	タコライス スライスチーズ 牛乳 こんにゃくサラダ ガトーショコラ	豚肉	スライスチーズ 牛乳 海藻 豆乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 麦 砂糖	サラダ油 植物油	949 33.2 29.9 438

日付	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) カルシウム (mg)
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	
15 (木)	かぼちゃパン		脱脂粉乳	かぼちゃ		パン		811 25.7 37.0 588
	牛乳		牛乳					
	グラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ	しめじ たまねぎ	じゃがいも マカロニ 小麦粉		
	ほうれん草のサラダ			ほうれん草	もやし とうもろこし		イタリア産レタス	
	キャベツのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ			
	アロ豆乳シケリー	豆乳			アセロラ	砂糖		
16 (金)	麦入りご飯					米 麦		870 33.1 23.9 313
	牛乳		牛乳					
	揚げ魚と野菜の和風あえ	あんこう		にんじん ピーマン	たまねぎ	里芋 でん粉 砂糖	サラダ油	
	かんぴょうの味噌汁	味噌		にら	かんぴょう たまねぎ			
	韓国のり		のり				ごま油	
トマト 給食 19 (月) 	麦入りご飯					米 麦		984 29.5 28.4 301
	トマトハヤシライス	牛肉		トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉	サラダ油 マーガリン	
	牛乳		牛乳					
	小松菜のサラダ			小松菜	キャベツ とうもろこし もやし			
	さつまいもと栗のタルト	豆乳				さつまいも 栗 砂糖 米粉		
20 (火)	麦入りご飯					米 麦		829 31.3 19.9 465
	牛乳		牛乳					
	ハンバーグ和風きのこソースかけ	鶏肉 豚肉			大根 たまねぎ しめじ えのき まいたけ	砂糖 パン粉	サラダ油	
	白菜キムチ				白菜 きゅうり			
	じゃがいもの味噌汁	味噌		小松菜	たまねぎ	じゃがいも		
21 (水)	ふりかけ(鮭)	鮭				砂糖	ごま	814 24.3 27.0 385
	キムタクご飯	豚肉			大根 白菜	米	サラダ油	
	牛乳		牛乳					
	ジビエコロッケ 中濃ソース	鹿肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉 砂糖 米粉		
	切干大根のナムル			にんじん ほうれん草	大根		韓国産レタス	
22 (木)	チンゲン菜と豆腐のスープ	豆腐	わかめ	チンゲン菜 にんじん	長ねぎ			849 28.7 34.1 358
	ガーリックパン		脱脂粉乳		にんにく	パン	マーガリン	
	牛乳		牛乳					
	フレンチサラダ			ブロッコリー	カリフラワー キャベツ		ルソフドレッシング	
	ミネストローネスープ	大豆 ベーコン		にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリー	マカロニ		
23 (金)	天皇誕生日							
26 (月)	麦入りご飯					米 麦		920 22.8 21.9 294
	ポークカレー	牛肉		にんじん グリンピース	たまねぎ にんにく	じゃがいも	サラダ油	
	牛乳		牛乳					
	フルーツポンチ		寒天		みかん バイン ぶどう	砂糖		
27 (火)	麦入りご飯					米 麦		887 31.6 26.5 449
	牛乳		牛乳					
	餃子ロール 2本	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ 長ねぎ にんにく しょうが	小麦粉		
	野菜のオイスターソース炒め	豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ	砂糖	サラダ油	
28 (水)	白菜の中華スープ	あさり ハム		にんじん	白菜 長ねぎ			828 42.5 22.4 405
	麦入りご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	鮭の味噌チーズ焼き	鮭 味噌	チーズ					
29 (木)	おひたし			小松菜	キャベツ もやし			909 26.8 38.2 411
	豚肉と大根の煮物	豚肉 生揚げ		にんじん グリンピース	大根	里芋 砂糖	サラダ油	
	ココア揚げパン		脱脂粉乳			パン 砂糖	サラダ油	
	牛乳		牛乳					
	コーンサラダ				キャベツ とうもろこし きゅうり	コーンドレッシング		
洋風卵スープ	鶏卵 ベーコン		にんじん ほうれん草	たまねぎ	でん粉			
	ミルクアイス		牛乳 生クリーム			砂糖		

都合により献立が変更になる場合があります。

中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準量 エネルギー 830kcal たんぱく質 33.2g 脂肪 23.1g 塩分相当量 2.5g

今月の宮の原中学校の給食摂取基準量 エネルギー 868kcal たんぱく質 31.2g 脂肪 28.0g 塩分相当量 2.8g