



献立予定表		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類			
曜日	献立名							脂質 g	塩分 g	
1(水)	アップルロール		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖	マーガリン	803	36.9	
	牛乳	おはなし給食	牛乳							
	ポークチャップソテー	豚肉		トマト パセリ	玉ねぎ にんにく	小麦粉	油			
	ゆで野菜サラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ			25.0	3.7	
	ごまクリーミードレッシング						ドレッシング			
豆のスープ	ベーコン 豆		にんじん	玉ねぎ キャベツ						
2(木)	麦入りごはん					米 麦		814	31.6	
	牛乳		牛乳							
	いわしおなか煮	いわし かつお節				砂糖				
	おひたし			ほうれん草	白菜 もやし			24.8	2.6	
	五目さんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん	ごぼう 大根	砂糖 こんにゃく	油			
わかめばっパ		わかめ ちりめんじゃこ				ごま				
6(月)	麦入りごはん					米 麦		766	22.1	
	牛乳		牛乳							
	春巻き	豚肉			筍 きくらげ 椎茸	小麦粉 でん粉	油			
	野菜の中華和え	厚揚げ みそ 豚肉		チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ もやし しょうが	砂糖	油	22.7	2.8	
	坦々春雨スープ	鶏肉		にら にんじん	白菜 えのき しめじ 椎茸 ねぎ	春雨				
7(火)	麦入りごはん					米 麦		755	35.0	
	牛乳		牛乳							
	スタミナ焼き	豚肉		にんじん ビーマン	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油			
	ごまあえ			にんじん 小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	19.4	2.6	
	ねぎと豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ			ねぎ					
8(水)	ランチマット強化週間 1年生の部1位！ 1-6 リクエストメニュー		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	バター	866	30.7	
			牛乳							
		鶏肉		トマト	玉ねぎ	パン粉	油			
			わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり	にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	32.6	3.5	
		ベーコン 卵		小松菜 にんじん	玉ねぎ セロリ	じゃがいも				
豆乳				米粉 砂糖	カカオ 油					
9(木)	麦入りごはん					米 麦		798	41.5	
	牛乳		牛乳							
	鶏肉の味噌チーズ焼き	鶏肉 味噌	チーズ	パセリ	レモン		ハニエグ マヨネーズ			
	からし和え			にんじん	キャベツ もやし			20.8	3.4	
	のっぺい汁	豚肉 豆腐		にんじん 小松菜	大根 ねぎ	里芋 でん粉 こんにゃく				
10(金)	麦入りごはん					米 麦		765	25.3	
	牛乳		牛乳							
	ししゃもフライ（2本）		ししゃも			小麦粉 パン粉	油			
	青菜の煮びたし	油揚げ		小松菜				20.8	2.2	
	田舎汁	鶏肉 みそ		にんじん	かんぴょう ねぎ ごぼう	じゃがいも こんにゃく	油			
13(月)	麦入りごはん					米 麦		795	36.4	
	おつかれサマー！トマたま丼	鶏肉 卵		トマト	玉ねぎ 枝豆		油			
	牛乳		牛乳							
	茎わかめのスープ		茎わかめ	にんじん 青梗菜	もやし たけのこ		ごま油	17.2	2.5	
	セノビーゼリー		乳		レモン	砂糖				
14(火)	麦入りごはん					米 麦		821	31.7	
	牛乳		牛乳							
	ちくわの二色揚げ	ちくわ 卵	青のり			小麦粉	油			
	大根おろし				大根			22.1	3.8	
	高野豆腐の煮物	高野豆腐 鶏肉		にんじん さやいんげん	しいたけ ごぼう	砂糖 こんにゃく	油			
15(水)	朝焼きコッペパン		脱脂粉乳			米粉 砂糖		787	26.4	
	いちごジャム				いちご	砂糖				
	牛乳		牛乳							
	さつまいものシチュー	鶏肉	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん パセリ	玉ねぎ	さつまいも 小麦粉	油 バター	26.4	2.6	
	春雨サラダ			にんじん にら	キャベツ	春雨 砂糖	ごま油			



都合により、献立を変更することがあります。

陽西中学校		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
曜日	献立名	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類	脂質 g	塩分 g	
16(木)	麦入りごはん					米 麦		774	33.0	
	牛乳		牛乳							
	さばの香辛焼き	さば			にんにく	砂糖	油	21.9	2.4	
	大豆もやしのキムチあえ			にら	大豆もやし もやし					
大根の中華煮	豚肉		にんじん	大根 生姜 にんにく	里芋 こんにゃく 砂糖	ごま油				
17(金)	麦入りごはん					米 麦		867	30.0	
	挽肉と豆のカレー	豚肉 鶏肉 レンズ豆 大福豆		トマト にんじん	玉ねぎ にんにく		ルウ 油			
	牛乳		牛乳					22.9	3.4	
	こんにゃくサラダ		わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり		キャベツ きゅうり コーン	こんにゃく				
	棒々鶏ドレッシング						ドレッシング			
	栃木県産生乳ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖				
20(月)	麦入りごはん					米 麦		784	31.8	
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグ宮のタレ風味	豚肉 鶏肉 牛肉 卵	牛乳		玉ねぎ にんにく	パン粉	油	21.9	2.1	
	野菜のゆかりあえ			にんじん しそ	キャベツ					
	豆腐入りかきたま汁	豆腐 卵		にんじん 小松菜	玉ねぎ	でん粉				
21(火)	麦入りごはん					米 麦		833	34.9	
	牛乳		牛乳							
	モロのから揚げ	モロ			しょうが	でんぷん	油	20.3	2.6	
	切干大根のポン酢和え		のり	ほうれん草 にんじん	切干大根		ごま ごま油			
	船頭鍋	鮭 油揚げ 味噌		にんじん	白菜 椎茸 ねぎ 大根 ごぼう	小麦粉 里芋	油			
梨(にっこり)				梨						
22(水)	ピザトースト	サラミソーセージ	チーズ 脱脂粉乳	ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 砂糖		829	32.0	
	牛乳		牛乳					27.2	3.3	
	野菜スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ		油			
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん パイン ぶどう	砂糖 ナタデココ				
24(金)	カレーピラフ					米 麦		814	28.9	
	チキンホワイトソース	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム エリンギ 枝豆	小麦粉	油			
	牛乳	豚肉			だけのこ きくらげ しいたけ	小麦粉 でんぷん	油	21.5	2.6	
	ゆで野菜サラダ			にんじん ブロッコ リー	キャベツ		ドレッシング			
	アセロラミルクゼリー	豆乳			アセロラ りんご	水あめ				
27(月)	麦入りごはん					米 麦		777	29.5	
	牛乳		牛乳							
	おでん	竹輪 さつま揚げ いか がんもどき うすら卵	こんにゃく	にんじん	大根	里芋 こんにゃく		15.9	3.0	
	即席漬け			にんじん	キャベツ かぶ					
	さげばっぱ	鮭					ごま			
28(火)		豚肉		にんじん	もやし ねぎ コーン キャベツ	中華麺		881	32.1	
			牛乳							
		豚肉 鶏肉		にら	玉ねぎ キャベツ しょうが	小麦粉 でん粉	油	35.2	3.8	
				にんじん ほうれん草	キャベツ		ごま油 ごま			
		卵	脱脂粉乳			小麦 砂糖 水あめ	油			
29(水)	朝焼きコッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		799	28.4	
	チルドチョコ	大豆粉	全粉乳			砂糖	カカオ			
	牛乳		牛乳					30.1	3.2	
	パンネアラビアータ	ベーコン		トマト	にんにく	パンネ	オリーブオイル			
	ゆで野菜サラダ			ブロッコリー	コーン キャベツ		ドレッシング			
チキンスープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく	じゃがいも					
30(木)	麦入りごはん					米 麦		766	34.5	
	牛乳		牛乳							
	いかのカレーマヨ漬焼き	いか			しょうが	砂糖	ソイグ マヨネーズ	16.0	2.6	
	磯辺和え		のり	小松菜	キャベツ					
	みそけんちん汁	豆腐 みそ		ねぎ にんじん	大根 ごぼう		油			
今月のミネラル平均 カルシウム:444mg 鉄分:4.1mg 塩分:2.9g								基準値	830	26.9~41.5
									18.4~27.6	2.5