



# 予定献立表



表郷中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	I類+ たんばく質 脂質 食塩相当量
9 火	赤飯 〈お祝い献立〉	○	から揚げ 和風サラダ すまし汁 お祝いデザート	あずき 牛乳 鶏肉 トリハム 削り節 木綿豆腐 なた わかめ	精白米 もち米 白ごま かたくり粉 油 三温糖 麩 さくらゼリー	キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ 小松菜	830 kcal 33.8 g 31.4 g 3.9 g
10 水	麦ご飯	○	さばのみそ煮 五目きんぴら 小松菜みそ汁	牛乳 さばのみそ煮 さつま揚げ 鶏肉 絹揚げ わかめ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 白ごま じゃがいも	にんじん ごぼう 突こんにゃく いんげん だいこん 小松菜	815 kcal 32.3 g 29.4 g 3.3 g
11 木	<b>中教研のため給食なし</b>						
12 金	麦ご飯	○	揚げぎょうざ 春雨サラダ トックスープ	牛乳 ハム 木綿豆腐 鶏肉 わかめ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 はるさめ 三温糖 ごま油 白ごま トック	きゅうり にんじん 玉葱 チンゲン菜 とうもろこし	783 kcal 26.6 g 21.9 g 2.7 g
15 月	ポークカレー	○	海藻サラダ ソファール元気ヨーグルト	豚肉 牛乳 海藻ミックス 系かまぼこ ソファール元気ヨーグルト	精白米 おおむぎ じゃがいも カレールウ 油 三温糖 ごま油	玉葱 にんじん きゅうり キャベツ	747 kcal 27.0 g 18.9 g 2.9 g
16 火	五目うどん	○	ちくわの磯辺揚げ 塩昆布入りおひたし	鶏肉 油揚げ なた 牛乳 竹輪 あおのり 塩昆布	ソフト麺 油 小麦粉	にんじん ごぼう ねぎ 小松菜 もやし キャベツ きゅうり	924 kcal 41.4 g 21.8 g 6.1 g
17 水	麦ご飯	○	いかのかりんと揚げ こんにゃくサラダ 白菜と肉団子のスープ	牛乳 いか トリハム 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 大豆ミート	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 かたくり粉 油 三温糖 白ごま 白すりごま	にんじん えだまめ 突こんにゃく ねぎ はくさい チンゲン菜	855 kcal 38.8 g 30.8 g 4.9 g
18 木	きなこ揚げパン	○	ポパイサラダ クラムチャウダー 美生柑	チーズ 牛乳 トリハム あさり きなこ	コッパン 三温糖 油 じゃがいも 有塩バター	ピーマン 玉葱 ほうれんそう キャベツ にんじん 美生柑	830 kcal 31.9 g 28.2 g 3.2 g
19 金	麦ご飯 〈減塩メニュー〉	○	金山納豆 ひじきのあえもの 肉じゃが	牛乳 納豆 ひじき ツナ 豚肉	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 じゃがいも 油	水菜 にんじん フロッコリー 玉葱 糸こんにゃく いんげん	865 kcal 34.1 g 33.8 g 2.2 g
22 月	そぼろご飯	○	水菜の三色あえ じゃがもちスープ アーモンドカル	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート いりたまご 牛乳 竹輪 鶏肉 油揚げ	精白米 おおむぎ 油 三温糖 ごま油 白ごま おじゃがもちボール	にんじん えだまめ 水菜 もやし 糸こんにゃく ごぼう だいこん 小松菜 ねぎ	828 kcal 38.9 g 25.0 g 3.1 g
23 火	焼きそば	○	豆腐と野菜のナゲット 中華和え 杏仁豆腐	豚肉 牛乳 お豆腐と野菜のナゲット トリハム	蒸し中華めん 油 三温糖 ごま油	もやし キャベツ 玉葱 にんじん ピーマン 小松菜	717 kcal 28.7 g 35.2 g 2.8 g
24 水	麦ご飯	○	親子煮 わかさぎの甘辛煮 ほうれん草のいりごまあえ	牛乳 鶏肉 竹輪 凍り豆腐 卵 わかさぎのフリッター	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 中ざら糖 白ごま ごま油	にんじん 玉葱 糸こんにゃく ねぎ ほうれんそう もやし	821 kcal 34.0 g 29.7 g 3.4 g
25 木	アップルパン	○	チキングラタン ツナサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ ウィンナー	コッパン マカロニ 無塩バター 油 三温糖 じゃがいも	ドライアップル 玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ とうもろこし きゅうり トマト	826 kcal 35.3 g 30.6 g 4.2 g
26 金	にんじんごはん	○	ささみのマヨネーズ焼き 小松菜ソテー ポトフ	牛乳 鶏ささ身 チャウダー ベーコン ウィンナー	精白米 おおむぎ ビタミン強化 米 油 白ごま じゃがいも オリーブ油	にんじん エリンギ 小松菜 玉葱 しめじ とうもろこし	796 kcal 38.4 g 25.7 g 3.6 g
30 火	みそらーめん	○	もやしのサラダ たこやき天ぷら アセロラゼリー	豚肉 なた みそ 牛乳 竹輪	中華めん ごま油 三温糖 白ごま 油 アセロラゼリー	にんじん もやし キャベツ にら ねぎ もやし 小松菜	731 kcal 31.2 g 23.3 g 5.7 g
							812 kcal 33.7 g 27.6 g 3.0 g



月の 栄養価平均	812 kcal 33.7 g 27.6 g 3.0 g
-------------	---------------------------------------

※材料等の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。  
 ※給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。

市では食育の一環として、子どもの頃から薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。  
 学校給食では「だし」のうま味やレモン・香辛料の風味を生かすなど、うす味でも美味しく食べられるような工夫をしています。毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしていきますのでご家庭でも献立の参考にしてください。