

2022年(令和4年)3月分 学校給食献立表(中学校)第2地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。

※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食用物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校まで申し出ください。

日・曜	1日・火	2日・水	3日・木	4日・金	7日・月	8日・火	9日・水	11日・金	
献立名	米飯 牛乳 ミヨック チャブチ 大豆もやし炒めナムル	コッパン 牛乳 たらしのシチュー ピーズサラダ	赤飯 牛乳 黒ごま 赤だし クープイリチー	小型パン 牛乳 菜の花のスパゲティ さよりのから揚げ ももかん	玄米入りごはん 牛乳 ポークカレー ごまじこサラダ	米飯 牛乳 筑前煮 ひじきの胡麻ドレッシング和え 	丸型パン 牛乳 ◇えびと春雨のスープ しいらのフライ キャベツのソテー	コッパン 牛乳 ◇もずく卵のスープ ガーリックポテト はっさく	
材料名および使用量(g)	鶏肉 20 酒 0.5 にんにく 0.3 醤油 0.3 葱わかめ(冷凍) 3 わかめ(塩蔵) 3 はくさい 30 にんじん 15 えのきたけ 10 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 2 塩 0.5 ごしょう 0.03 スープベース 10 水 150 牛肉 20 ごしょう 0.02 酒 1 醤油 1 ごしょう 3 砂糖 3 にんにく 0.2 にんじん 10 ごぼう 15 にら 15 はるさめ 1.5 ごま油 0.5 大豆もやし 35 塩 0.2 にんにく 0.1 ごしょう 0.2 砂糖 0.5 ごま油 0.5	たら 30 調理ワイン 1 じゃがいも 50 たまねぎ 60 にんじん 20 細実油 1 チンゲンサイ 1 粉チーズ 2 生クリーム 3 米粉 5 牛乳 40 バター 2 塩 0.8 ごしょう 0.05 水 80 きんとときまめ(乾燥) 7 細実油 0.3 りんご酢 0.2 塩 0.05 ごしょう 0.01 ツナ(オイル漬け) 10 キャベツ 25 にんじん 5 塩 0.2 うすくちしょうゆ 1 酢 2 砂糖 0.2 細実油 0.5 ごしょう 0.02 水 80	もち米 50 精白米 55 小豆 12 塩 1.2 水 7 水 120 ごま 1 豆腐 40 にんじん 15 えのきたけ 15 たまねぎ 1.5 みつば 2 八丁みそ 2 みそ 6 赤みそ 6 けずり節 6 水 150 豚肉 20 酒 0.3 角切り昆布 1.5 にんじん 10 切り干し大根 4 糸こんにゃく 15 細実油 0.5 砂糖 1.5 ごしょう 2 ごま油 0.3	スパゲティ 45 なのな 20 鶏肉 15 調理ワイン 0.5 たまねぎ 40 キャベツ 15 にんにく 15 うすくちしょうゆ 4 塩 0.1 ごしょう 0.02 細実油 1 小麦粉 3 細実油 6 カレー粉 6 豆乳 1.5 トマトピューレ 8 ウスターソース 5 ごしょう 2.5 ごしょう 2 ガラムマサラ 0.1 パプリカ 0.01 塩 0.5 ごしょう 0.05 スープベース(丸鶏) 15 水 75 さより 40 ウスターソース 0.2 ごしょう 0.03 ごしょう 4 ももジュース 50 砂糖 5 寒天 0.4 ワイン(白) 1 水 25	精白米 90 もち玄米 15 水 131 豚肉 30 調理ワイン 0.5 じゃがいも 50 たまねぎ 70 にんじん 20 にんにく 20 ごしょう 0.5 細実油 4 砂糖 4 ごしょう 4 細実油 2 小麦粉 1 めんつゆ 1 めんつゆ 1 めんつゆ 1 水 1.5 トマトピューレ 8 ウスターソース 5 ごしょう 2.5 ごしょう 2 ガラムマサラ 0.1 パプリカ 0.01 塩 0.5 ごしょう 0.05 スープベース(丸鶏) 15 水 75 キャベツ 35 ごまつな 20 塩 0.1 しらすばし 5 細実油 0.5 ごま 1 砂糖 0.8 ごしょう 1 酢 1 ごま油 1	鶏肉 25 酒 1 厚揚げ 40 竹輪(煮込み用) 10 じゃがいも 30 にんじん 25 ごぼう 30 しょうが 1 ねぎ 1 うすくちしょうゆ 1 塩 4 ごしょう 4 めんつゆ 2 めんつゆ 2 めんつゆ 1 水 1 はるさめ 25 卵◇ 1 酒 40 にんじん 10 はくさい 70 たまねぎ 20 干しいたけ 30 しょうが 2 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 ごしょう 0.03 めんつゆ 0.5 水 150 さば(オイル漬け) 15 ひじき(乾燥) 2 ごしょう 0.5 小麦粉 0.2 めんつゆ 0.3 水 8 パン粉 12 コーン油 8 キャベツ 35 ごまつな 20 塩 0.1 しらすばし 5 細実油 0.5 ごま 1 砂糖 0.8 ごしょう 1 酢 1 ごま油 1	丸型パン 10 牛乳 20 ◇えびと春雨のスープ 0.5 しいらのフライ 2 キャベツのソテー 1 しいら 1 調理ワイン 1 ごしょう 0.2 ごしょう 0.01 小麦粉 8 めんつゆ 0.5 パン粉 12 コーン油 8 キャベツ 35 ごしょう 0.1 塩 0.2 ホールコーン(水煮) 5 細実油 1	もずく 12 卵◇ 40 たまねぎ 30 にんじん 15 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 ごしょう 0.03 はっさく 1/4個	
エネルギー/蛋白質	695kcal / 24.1g	703kcal / 25.5g	742kcal / 26.2g	792kcal / 30.5g	829kcal / 25.4g	790kcal / 29.7g	756kcal / 31.3g	651kcal / 22.7g	
日・曜	14日・月	15日・火	16日・水	17日・木	18日・金	22日・火	23日・水	24日・木	
献立名	米飯 牛乳 ◇木の葉とじ あらめのしらすあえ	米飯 牛乳 ばち汁 ◇酢味噌和え きんぴら 	コッパン 牛乳 いんげん豆とコーンのポターージュ わかさぎのマリネ デコポン 	米飯 牛乳 ◇かきたま汁 いわしの松茸煮 小松菜と白菜の煮びたし 	コッパン 牛乳 野菜スープ ドライカレー いちごヨーグルト	米飯 牛乳 利久汁 ◇もずくのかき揚げ おろしだれ	米飯 牛乳 うす揚げ たまねぎ ごぼう はくさい じゃがいも ねぎ みそ ねりごま すりごま けずり節 水	コッパン 牛乳 肉団子スープ 焼きビーフン	米飯 牛乳 にらの味噌汁 ◇高野豆腐の卵とじ さばのふりかけ
材料名および使用量(g)	うす揚げ 7 卵◇ 10 かまぼこ 70 たまねぎ 70 にんじん 20 ねぎ 3 でんぶん 0.8 砂糖 1 ごしょう 3 うすくちしょうゆ 4 塩 0.3 本みりん 1 けずり節 2 水 2 あらめ 2.5 うすくちしょうゆ 0.1 しらすばし 4 酒 0.5 細実油 0.5 キャベツ 30 にんじん 10 塩 0.1 酢 2 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 1 ごま油 0.5	そうめんばち 10 かまぼこ 7 うす揚げ 5 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 20 干しいたけ 0.4 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 けずり節 2.5 だし昆布 0.5 水 150 いちご 25 酒 0.5 うど 10 きゅうり 20 塩 4 わかめ(乾燥) 1 甘みそ 5 酢 2 ごしょう 0.7 鶏肉 15 酒 0.5 ごぼう 25 にんじん 15 竹輪(煮込み用) 5 つぎこんにゃく 10 細実油 0.5 ごしょう 2.5 砂糖 1.5 本みりん 0.8 一味唐辛子 0.01 ごま 0.5	鶏肉 20 調理ワイン 0.5 じゃがいも 40 たまねぎ 40 みつば 1 ホールコーン(水煮) 15 いんげん豆(乾燥) 12 パセリ 0.5 米粉 5 豆乳 25 スープベース(丸鶏) 3 塩 0.7 ごしょう 0.05 水 120 わかさぎ 35 酒 1 うすくちしょうゆ 4 酢 4 砂糖 4 水 15 ごまつな 20 はくさい 20 竹輪(煮込み用) 5 砂糖 1 ごしょう 1.5 本みりん 0.5 だし汁 5	卵◇ 30 豆腐 40 たまねぎ 25 ごしょう 15 みつば 2 うすくちしょうゆ 0.5 でんぶん 5 だし昆布 2 けずり節 2 水 140 いわし 1 ごしょう 0.5 しょうが 1 たまねぎ 15 にんじん 15 大豆(乾燥) 12 細実油 1 塩 0.6 ごしょう 0.02 カレー粉 0.7 トマトピューレ 7 ウスターソース 1 ごしょう 1 ごしょう 1 砂糖 0.3 水 50 いちご 20 砂糖 5 ワイン(白) 1	鶏肉 20 酒 1 ホールコーン(水煮) 10 キャベツ 40 たまねぎ 20 にんじん 15 ごまつな 10 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 ごしょう 0.03 けずり節 2 水 130 豚肉ミンチ 35 調理ワイン 1 たまねぎ 25 ごしょう 15 にんじん 15 大豆(乾燥) 12 細実油 1 塩 0.6 ごしょう 0.02 カレー粉 0.7 トマトピューレ 7 ウスターソース 1 ごしょう 1 ごしょう 1 砂糖 0.3 水 50 いちご 20 砂糖 5 ワイン(白) 1	うす揚げ 5 たまねぎ 15 ごぼう 10 はくさい 25 じゃがいも 40 ねぎ 2 みそ 14 ねりごま 2 すりごま 1 けずり節 2 水 140 えび◇ 40 酒 1 たまねぎ 20 もずく 4 ごしょう 0.2 でんぶん 5 米粉 12 塩 0.3 水 6 酢 1 コーン油 8 だいこん 35 ごしょう 15 本みりん 3 塩 2 ごしょう 0.3 細実油 1	にら 9 豆腐 4 うす揚げ 50 にんじん 15 もやし 10 だいこん 30 みそ 14 いりこ 3 酒 0.1 水 150 高野豆腐 9 卵◇ 15 にんじん 10 たまねぎ 15 砂糖 2 うすくちしょうゆ 2.5 本みりん 0.5 酒 0.5 だし汁 30 さば(オイル漬け) 15 酒 0.5 しょうが 0.3 ごしょう 1.5 砂糖 1 おろし 0.1 ごま 0.5		
エネルギー/蛋白質	729kcal / 27.4g	723kcal / 27.1g	768kcal / 28.7g	722kcal / 29.7g	749kcal / 30.9g	819kcal / 27.9g	679kcal / 25.0g	742kcal / 29.3g	

○…赤色の食品(おもに体をつくるもとになる食品) □…黄色の食品(おもにエネルギーのもとになる食品) △…緑色の食品(おもに体の調子を整えるもとになる食品) ※上記材料は、天候等により急ぎ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー743kcal たんぱく質27.6g