



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熟や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
8 (木)	ご飯(麦)・牛乳 じゃが芋のなまこ煮 みそ汁・納豆	豚肉・納豆 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	精白米 麦・でん粉 じゃが芋	にんじん ほうれん草 玉葱・しめじ グリーンピース	822Kcal 29.9g
9 (金)	カレーライス(ご飯(麦))・牛乳 ツナサラダ・福神漬 加工小魚	豚肉 まぐろ油漬	牛乳・チーズ 脱脂粉乳 かたくちいわし	精白米・加工 じゃが芋・麦	にんじん 玉葱・福神漬・わかめ グリーンピース・ホウレンソウ(缶) キャベツ・きゅうり	860Kcal 33.5g
12 (月)	ご飯(麦)・牛乳 さばのみそ煮・うのたけのこ煮 けんちん汁・昆布佃煮	さば・おから みそ・鶏肉 油揚げ・豆腐	牛乳 昆布佃煮	精白米・でん粉 麦・じゃが芋 こんにゃく	にんじん 葉ねぎ ほうれん草 干し椎茸・ごぼう 大根	713Kcal 30.8g
13 (火)	いりこ菜飯(麦)・牛乳 オムレツ野菜あんかけ・こぶきいも 肉団子のスープ・型抜きチーズ	鶏卵 シバー	牛乳 チーズ あおのり	精白米・でん粉 麦・春雨 じゃが芋	葉ねぎ にんじん ピーマン たけのこ・しめじ 大根・干し椎茸	719Kcal 26.8g
14 (水)	みそラーメン(中華めん)・牛乳 ぎょうざ・辛し和え くだもの	焼き豚 豚肉 みそ	牛乳 中華めん 小麦粉	食物油・ごま ごま油 小麦粉	にんじん ほうれん草 葉ねぎ たけのこ・根菜類 玉葱・おやし・果物 ホウレンソウ・キャベツ	776Kcal 33.8g
15 (木)	ご飯(麦)・牛乳 焼きししゃも・五目豆 かき揚げ汁・のりの佃煮	油揚げ・鶏卵 焼きちくわ・大豆 豆腐・みそ・鶏肉	牛乳・昆布 ししゃも のり佃煮	精白米 麦 こんにゃく	にんじん ほうれん草 グリーンピース えのきだけ ごぼう	683Kcal 32.4g
16 (金)	豚キムチ丼(ご飯(麦))・牛乳 ワンタンスープ 果物	豚肉 なると巻き	牛乳 生わかめ	精白米・麦 わんたんの皮	にんじん・ピーマン ほうれん草 チンゲンサイ 玉葱・白菜・根菜類 キャベツ・果物	722Kcal 26.6g
19 (月)	ご飯(麦)・牛乳 かんもとの煮付け・野菜の酢みそ和え すまし汁・ミニトマト・アーモンド・わかめ	豆腐・いか・みそ かんもどき かまぼこ	牛乳 かたくちいわし	精白米 こんにゃく・麦 焼き麩	葉ねぎ・トマト にんじん ほうれん草 きゅうり キャベツ	685Kcal 27.9g
20 (火)	【入学進級お祝い献立】牛乳 赤飯・ごま塩・いかフライ・里芋の 煮しめ・わかめ・みそ汁・いちごミルク	卵 豆腐・いか みそ・油揚げ	牛乳 わかめ	もち米・精白米 小麦粉・パン粉 里芋	ほうれん草 キャベツ 	766Kcal 28.1g
21 (水)	ご飯(麦)・牛乳 鶏のごまソース・切干大根の煮物 みそ汁・お茶	油揚げ・鶏卵 さつま揚げ・みそ 豆腐・鶏肉	牛乳	精白米 麦	にんじん 葉ねぎ 切干大根・干し椎茸 キャベツ・お茶 さやいんげん	705Kcal 28.1g
22 (木)	さくらご飯(麦)・牛乳 魚のからしソース焼き・三色和え ポテトスープ・豆乳入りココアプリン	さけ・ベーコン 豆乳	牛乳 脱脂粉乳	精白米・パン粉 じゃが芋・麦 エアフライの素	にんじん パセリ 玉葱 キャベツ きゅうり	780Kcal 31.1g
23 (金)	ご飯(麦)・牛乳 手作りのハンバーグ(肉類)ソース・おだし コンソメスープ・果物	豚肉・豆腐 おから・鶏肉 鶏卵	牛乳・ひじき チーズ・かつお 脱脂粉乳	精白米・パン粉 じゃが芋・麦 小麦粉・でん粉	バター 食物油 にんじん ほうれん草 玉葱・外付け(缶) ほんしめじ・果物 キャベツ・ホウレンソウ	815Kcal 35.7g
26 (月)	わかめご飯(麦)・牛乳 鮭のオーロラソース・おだし みそ汁・果物	鮭 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	精白米・麦 でん粉 じゃが芋	ほうれん草 葉ねぎ キャベツ・ホウレンソウ(缶) 玉葱 果物	738Kcal 31.7g
27 (火)	二色丼(ご飯(麦))・牛乳 ツナ名もろ・炒り卵 みそ汁・牛乳かん	鮭油揚げ・鮭水煮 鶏卵・油揚げ みそ・豆腐	牛乳・寒天 ちりめんじゃこ	精白米・麦	にんじん 葉ねぎ 干し椎茸・たけのこ 玉葱・グリーンピース・キャベツ パイン・みかん(缶)	807Kcal 32.9g
28 (水)	ぶどう入りロールパン・牛乳 じゃが芋とウィンナーのトマト煮 ピーンズサラダ・果物	ポークウィンナー ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	小麦粉 じゃが芋	にんじん トマト(缶) 玉葱・ぶどう・果物 グリーンピース・キャベツ きゅうり・ホウレンソウ(缶)	871Kcal 29.9g
30 (金)	ご飯(麦)・牛乳 さわらの照り焼き・かき揚げ汁 ごま和え・佃煮しじみ・夏みかんゼリー	さわら みそ 豆腐・鶏卵	牛乳 佃煮しじみ	精白米・麦 せりの素	ほうれん草 葉ねぎ 甘夏みかん(缶) キャベツ えのきだけ	735Kcal 31.9g

【お知らせ】

☆中郷中学校・・・21日(水)、22日(木)、23日(金)、26日(月)、27日(火)は、給食がありません。

☆中郷西中学校・・・22日(木)は、給食がありません。

☆新学期は環境の変化などで、精神的にも肉体的にも疲れがみえます。十分な栄養をとり、朝食を必ず食べて

登校するようにしましょう。