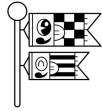




中学校予定献立表



日・曜	こ ん だ て め い			つけるもの	お も な ざ い り ょ う			えいようか 栄養価	献立メモ
	パン ごはん めん	ぎゅう にゅう	お か す		おもにエネルギー のもとになる	おもにからだを つくるもとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	エネルギー たんぱく質	
1・木			かきたま汁 さばの味噌だれ いんげんと豆の炒めもの		米 でん粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 さば 味噌 ひよこ豆	にんじん しいたけ ほうれん草 長ねぎ しょうが にんにく さやいんげん 枝豆 とうもろこし	759kcal 35.0g	季節の食べ物 ・グリーンピース ・玉ねぎ ・たけのこ ・春キャベツ ・さやえんどう ・きゅうり ・じゃがいも ・美生柑
2・金			豆腐とひき肉の甘辛煮 わかめとツナの炒めもの 美生柑(1/6)		米 油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ ツナ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ チンゲン菜 たけのこ 美生柑	721kcal 30.2g	
7・水			タンメンの具 白菜の炒め煮 大学芋	行事食 「端午の節句」	中華めん でん粉 ごま油 こんにゃく さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま	牛乳 豚肉 いか かまぼこ 鶏肉 さつま揚げ	しょうが にんにく きくらげ にんじん 長ねぎ たけのこ にら もやし キャベツ 白菜	703kcal 29.3g	
8・木			田舎汁 ポテトコロッケ きんぴらごぼう		米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉 油 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 味噌 さつま揚げ 大豆	しょうが にんじん 大根 玉ねぎ しめじ 長ねぎ ごぼう かぼちゃ 枝豆	724kcal 22.3g	7日 行事食 「端午の節句」 「災いから守り、強く たくましく育ってほし い」という願いがこめら れた兜にちなみ、タンメ ンの具に兜型のかまぼこ を使います。
9・金			豚肉の生姜炒め丼の具 きゅうりと海藻のサラダ 美生柑(1/6)	和風 ドレッシング	米 油 砂糖 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 茎わかめ わかめ 昆布 のり 寒天	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ きゅうり 美生柑	721kcal 30.9g	
12・月			豆腐の オイスターソース煮 五目厚焼き玉子 杏仁フルーツ		米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ひじき 寒天 脱脂粉乳	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ みかん もも ほうれん草 グリーンピース いちご	778kcal 32.4g	
13・火			五目汁 鮭の照り焼き じゃがいものごま味噌煮		米 油 砂糖 じゃがいも ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 鮭 味噌	にんじん しいたけ 小松菜 しょうが さやえんどう	732kcal 33.6g	 ※8日のごはんは、友好 姉妹都市である宮城県栗 原市産の「ひとめぼれ」 です。
14・水			衣笠煮 ちくわのお茶揚げ(2) わかめとじゃこの 炒めもの	郷土料理 「京都府」	米 砂糖 小麦粉 でん粉 油 ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 ちくわ わかめ ちりめんじゃこ	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ さやえんどう とうもろこし 長ねぎ	812kcal 34.5g	
15・木			新たまねぎの味噌汁 鶏肉のから揚げ(2) 大根ときゅうりのサラダ	玉ねぎ ドレッシング	米 でん粉 油 玉ねぎドレッシング	牛乳 油揚げ わかめ 味噌 鶏肉	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん 大根 キャベツ きゅうり	767kcal 25.3g	
16・金			ニョッキのクリーム煮 焼きポロニアソーセージ ミックスビーンズサラダ	ごま ドレッシング	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 でん粉 じゃがいも 上新粉 ごまドレッシング	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム 卵 ポロニアソーセージ 大豆 いんげん豆	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ	835kcal 32.7g	14日 郷土料理 「京都府」 京都の宇治茶は室町時 代から幕府が栽培を推し 進め、広く口にされるよ うになりました。宇治市 では、お茶をより多くの 人に知ってもらうため、 お茶の葉を粉にした「抹茶」 を使ったメニューが 出るそうです。
19・月			もやしと生揚げの味噌汁 いわしのおろし煮 おかかポテト		米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉	牛乳 生揚げ 味噌 いわし かつお節 わかめ	もやし にんじん 小松菜 長ねぎ 大根	786kcal 29.3g	
20・火			中華煮 蒸しシュウマイ(2) いんげんのピリ辛炒め		米 油 でん粉 ごま油 小麦粉 パン粉 砂糖	牛乳 豚肉 いか えび ベーコン	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ 白菜 きくらげ チンゲン菜 さやいんげん	799kcal 38.5g	
21・水			ハヤシシチュー オムレツ ウイナーと野菜のソテー		食パン 油 砂糖 ハヤシルウ でん粉 小麦粉 ラード 米粉	牛乳 豚肉 大豆 卵 ウイナー	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト もやし 枝豆	737kcal 35.4g	お茶の葉を粉にした「抹茶」 を使ったメニューが 出るそうです。 今回は、衣に抹茶を混 ぜた「ちくわのお茶揚 げ」を提供します。
22・木			肉団子と春雨のスープ いかの香味焼き ピーマンとちくわの味噌炒め		米 春雨 ごま油 油 ごま ノイック マネズ でん粉 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 いか ちくわ	にんじん 白菜 たけのこ にら 長ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく ピーマン	714kcal 34.3g	
23・金			カレーうどんのつけ汁 笹かまの天ぷら キャベツとツナの炒め物		ゆでうどん 砂糖 でん粉 カレールウ 小麦粉 油	牛乳 豚肉 笹かまぼこ ツナ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ キャベツ	701kcal 29.6g	
26・月			けんちん汁 鶏肉の味噌だれ焼き 豚肉と野菜の炒めもの		米 じゃがいも 油 ごま 砂糖 ごま油	牛乳 油揚げ 豆腐 鶏肉 味噌 豚肉 かつお節	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが にんにく もやし しめじ にら	712kcal 35.2g	28日 世界の料理 「コロンビア」 「アヒアコ」はコロン ビアの伝統料理で、鶏 肉、じゃがいも、コーン などを使ったとろみのあ るスープです。
27・火			豚汁 ししゃものフライ(2) ひじきの煮物	世界の料理 「コロンビア」 イタリアン ドレッシング	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 子持ちししゃも ひじき さつま揚げ 大豆	しょうが にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ	797kcal 32.7g	
28・水			アヒアコ 白身魚のレモン風味焼き キャベツともやしの サラダ		米 油 じゃがいも バター 小麦粉 イタリアンドレッシング	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 生クリーム メルルーサ	りんごジュース にんにく 玉ねぎ しょうが にんじん とうもろこし 枝豆 レモン もやし キャベツ	842kcal 27.9g	
29・木			春雨とわかめスープ ヤンニョムチキン 豚キムチ炒め		米 春雨 でん粉 油 砂糖	牛乳 ハム わかめ 鶏肉 豚肉	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく たけのこ 白菜キムチ	799kcal 40.5g	コロンビアはカリブ海 に面した地域があるた め、白身魚を食べること が多いので主菜は「白身 魚のレモン風味焼き」を 取り入れました。
30・金			チキンカレー もやしとキャベツの ソテー レモンパセリフランク		米 油 じゃがいも カレールウ	牛乳 鶏肉 レモンパセリフランク	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご エリンギ もやし キャベツ	835kcal 27.3g	
※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。						平均栄養価	エネルギー たんぱく質	764kcal 31.8g	

食物アレルギーがある生徒の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『調理指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。
ご不明な点がございましたら、給食センターまでお問い合わせください。
TEL：042-595-0817 FAX：042-595-2600

あきる野市の野菜

がっしょうよてい
(5月に使用予定のもの)

- ・キャベツ
- ・玉ねぎ
- ・にんじん