



給食献立表

C-7ブロック 和歌山市立 中学校

牛乳は、赤色の食べ物 パン・ご飯は、黄色の食べ物

日付	曜日	主食	牛乳	献立		おもに体をつくるものになる (赤色の食べ物)	おもに体の調子を整えるものになる (緑色の食べ物)	おもにエネルギーのものになる (黄色の食べ物)
1	月	パン	○	チリコンカン	平皿	豚肉 牛肉 ひよこ豆	玉ねぎ ソテーオニオン トマト(缶) にんにく	小麦粉 砂糖 油
				れんこんサラダ	小皿	まぐろ(ツナ)	れんこん きゅうり にんじん	砂糖 ごまドレッシング
				ポタージュスープ	汁椀	ベーコン 牛乳	にんじん 玉ねぎ しめじ	じゃがいも 油
2	火	ご飯	○	豚肉の生姜炒め	平皿	豚肉	玉ねぎ にんじん しょうが	油 砂糖
				ひじき煮	小皿	ひじき 鶏肉	にんじん グリンピース	油 砂糖
				かぼちゃのみそ汁	汁椀	油揚げ みそ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ	
3	水	ご飯	○	鶏肉とキャベツのスープ煮	汁椀	鶏肉	しょうが キャベツ 玉ねぎ しめじ 青ねぎ	春雨 砂糖
				小松菜サラダ	平皿		小松菜 にんじん	砂糖
				フライビーンズ	小皿	大豆		でんぷん 油 砂糖
4	木	ご飯	○	ししゃもフライ(3尾)	平皿	ししゃもフライ		油
				金平ごぼう	小皿	豚肉	ごぼう にんじん こんにゃく グリンピース	油 砂糖 ごま
				豚汁	汁椀	豚肉 油揚げ みそ	玉ねぎ 大根 にんじん 青ねぎ	油
5	金	ご飯	○	肉団子の甘酢あんかけ	平皿	肉団子	玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ	油 砂糖 でんぷん
				春雨サラダ	小皿		チンゲン菜 にんじん	春雨 砂糖 ごま油
				中華スープ	汁椀	豚肉	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん 青ねぎ	
8	月	パン	○	ミートスパゲティ	汁椀	牛肉 豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース	スパゲティ 油
				きゅうりと茎わかめのごま炒め	平皿	茎わかめ	きゅうり とうもろこし	ごま ごま油
				パイン缶	小皿		パインアップル缶	
9	火	ご飯	○	筑前煮	汁椀	鶏肉 ちくわ	にんじん こんにゃく たけのこ いんげん ごぼう	じゃがいも 砂糖 油
				豆腐ハンバーグおろしソース	平皿	豆腐ハンバーグ	大根	砂糖 でんぷん
				きゅうりの甘酢	小皿		きゅうり	砂糖
10	水	ご飯	○	中華丼(えび入り)	汁椀	豚肉 むきえび かまぼこ	たけのこ 白菜 玉ねぎ にんじん ほししいたけ しょうが	油 でんぷん
				焼きぎょうざ(2個)	平皿	ぎょうざ		
				コーンと枝豆のスープ煮	小皿		とうもろこし むき枝豆	
11	木	ご飯	○	ハヤシライス	汁椀	豚肉	にんにく 玉ねぎ しめじ にんじん	油
				ささみフライ	平皿	ささみフライ		油
				野菜サラダ	小皿		キャベツ きゅうり とうもろこし	和風ドレッシング
12	金	ご飯	○	白身魚のレモン風味	平皿	ホキ	レモン	でんぷん 油 砂糖
				にんじんシリシリ	小皿	まぐろ(ツナ)	にんじん とうもろこし	油
				白玉だんご汁	汁椀	鶏肉 油揚げ みそ	白菜 にんじん こんにゃく しめじ 青ねぎ	白玉もち
15	月	パン	○	セルフホットドッグ	平皿	フランクフルト(ロング)		砂糖
				キャベツソテー	小皿		とうもろこし キャベツ 玉ねぎ	油
				コーンクリームスープ	汁椀	ベーコン 牛乳	玉ねぎ とうもろこし ほうれん草	油
16	火	ご飯	○	鶏天	平皿	鶏肉	しょうが にんにく	小麦粉 油
				昆布和え	小皿	塩昆布	キャベツ にんじん	
				じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	汁椀	油揚げ みそ	玉ねぎ にんじん 小松菜	じゃがいも
17	水	ご飯	○	なす入り麻婆豆腐	汁椀	豆腐 豚肉 赤みそ	しょうが 玉ねぎ 水なす ほししいたけ 青ねぎ	油 砂糖 でんぷん
				小松菜の和え物	小皿		小松菜 えのき にんじん もやし	砂糖 ごま油
				蒸ししゅうまい(3個)	平皿	しゅうまい		
18	木	ご飯	○	ハンバーグデミグラスソース	平皿	ハンバーグ	ソテーオニオン	砂糖
				粉ふきいも	小皿			じゃがいも
				コンソメスープ	汁椀	ベーコン	とうもろこし 玉ねぎ にんじん キャベツ	
19	金	ご飯	○	コロッケ	平皿			コロッケ 油
				キムタク丼の具	小皿	豚肉 ベーコン	にんにく 白菜キムチ たくあん漬け 青ねぎ	
				とうがんのみそ汁	汁椀	豆腐 油揚げ わかめ みそ	冬瓜	
22	月	パン	○	チキンカツ	平皿	チキンカツ		油
				ウインナーポテト	小皿	チキンウインナー	玉ねぎ	じゃがいも 油
				グラシュー風スープ	汁椀	豚肉	玉ねぎ にんじん にんにく トマト(缶)	油 じゃがいも 砂糖
23	火	ご飯	○	ちくわのごま揚げ(2個)	平皿	ちくわ		黒ごま 小麦粉 油
				切干大根のサラダ	小皿	ハム	切り干し大根 きゅうり にんじん	砂糖 ノンエッグマヨネーズ
				つくね汁	汁椀	つくね	玉ねぎ にんじん えのきたけ ほうれん草	でんぷん
24	水	ご飯	○	さばの梅生姜煮	平皿	さば	しょうが 梅	砂糖
				鶏肉と根菜の炒め物	小皿	鶏肉	しょうが れんこん ごぼう にんじん	砂糖 油
				すまし汁	汁椀	豆腐 かまぼこ	玉ねぎ にんじん 青ねぎ	
25	木	ご飯	○	豚キムチ炒め	平皿	豚肉	白菜キムチ 玉ねぎ にら	ごま油 砂糖
				揚げ春巻き	小皿	春巻き		油
				わかめスープ	汁椀	かまぼこ 豆腐 わかめ	玉ねぎ にんじん とうもろこし えのきたけ	
26	金	ご飯	○	沖縄そば	汁椀	かまぼこ	玉ねぎ にんじん 青ねぎ	うどん
				ゴーヤチャンプルー	平皿	豚肉 豆腐 かつお節	にがうり にんじん	砂糖 ごま油 ごま 油
				豚の角煮	小皿	豚肉	しょうが にんにく	砂糖
29	月	パン	○	肉団子シチュー	汁椀	肉団子 牛乳	玉ねぎ パセリ しめじ にんじん	油
				野菜ソテー	平皿	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん	油
				チキンウインナー(3本)	小皿	チキンウインナー		
30	火	ご飯	○	すき焼き煮	汁椀	豚肉 焼き豆腐 かまぼこ	玉ねぎ にんじん こんにゃく 青ねぎ	おつゆ麩 砂糖 油
				いかの天ぷら	平皿	いかの天ぷら		油
				ゆかり和え	小皿		キャベツ もやし 赤しそ	

※天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。

学校給食 摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μ gRAE	mg	mg	mg	g
	830				450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5