給食献立表

C-8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とになる（赤色の食べ物）	おもに体の調子を整えるもとになる（緑色の食べ物）	おもにエネルギーのもとになる（黄色の食べ物）
1	金	パン	○	ポークチャップ	豚肉	玉ねぎ　ピーマン　しめじ　マッシュルーム	油
				マカロニソテー	ハム	にんじん　いんげん	マカロニ　油　ノンエッグマヨネーズ
				野菜のドレッシング和え		キャベツ　きゅうり　とうもろこし	フレンチドレッシング
4	月	**みどりの日**					
5	火	**こどもの日**					
6	水	**振替休日**					
7	木	キャロットピラフ	○	キャロットピラフ		キャロットピラフの素	（ご飯）
				ボロニアハムステーキ	ボロニアハム		
				若竹スープ	わかめ	玉ねぎ　たけのこ　にんじん　青ねぎ	
				かしわもち			かしわもち
				「こどもの日」の献立です。若竹スープに入っているたけのこは、竹のようにすくすくと育ってほしいという願いをこめて、給食で提供します。			
8	金	パン	○	キャベツと肉団子の煮物	肉団子	玉ねぎ　キャベツ　しめじ	
				コロッケ			コロッケ　油
				ブロッコリーとコーンの和え物		ブロッコリー　とうもろこし	砂糖　ごまドレッシング
11	月	ご飯	○	野菜メンチカツ	野菜メンチカツ		油
				ベーコンとキャベツのソテー	ベーコン	キャベツ　玉ねぎ	油
				コーンポタージュ	牛乳	パセリ　玉ねぎ　とうもろこし　コーンクリーム	じゃがいも
12	火	ご飯	○	ビビンバ	豚肉	しょうが　白菜キムチ　キャベツ　にんじん　小松菜	ごま　砂糖　ごま油　油
				わかめスープ	わかめ	玉ねぎ　とうもろこし　もやし	
				蒸しシューマイ	シューマイ		
13	水	ご飯	○	鶏肉の梅酢揚げ	鶏肉		でんぷん　小麦粉　油
				切り干し大根の煮物	油揚げ	切り干し大根　にんじん	砂糖　油
				みそ汁	厚揚げ　みそ	玉ねぎ　えのきたけ　小松菜	じゃがいも
14	木	ご飯	○	白身魚の照り焼き	ホキ		砂糖　でんぷん
				ひじき豆	ひじき　鶏肉　大豆	にんじん　いんげん	油　砂糖
				すまし汁	とうふ	えのきたけ　小松菜　玉ねぎ	
15	金	パン	○	セルフミートサンドパン	豚肉　鶏肉	にんじん　玉ねぎ	砂糖　パン粉　油
				パインサラダ		キャベツ　きゅうり　パインアップル缶	砂糖
				野菜スープ	ベーコン	白菜　ほうれん草　しめじ	じゃがいも
18	月	ご飯	○	ほねくのいそべ揚げ	ほねく　青のり		小麦粉　油
				いんげん豆のごま和え		いんげん	ごま　砂糖　練りごま
				豚汁	豚肉　とうふ　みそ	ごぼう　こんにゃく　もやし　玉ねぎ　青ねぎ	
19	火	ご飯	○	肉じゃが	豚肉	しょうが　にんじん　玉ねぎ　いんげん　こんにゃく	じゃがいも　油　砂糖
				酢の物	わかめ	きゅうり	砂糖
				ささみチーズフライ	ささみチーズフライ		油
20	水	ご飯	○	鶏肉のエスニック揚げ	鶏肉		小麦粉　でんぷん　油
				にんじんシリシリ	ツナ	にんじん	ごま油　ごま
				みそ汁	油揚げ　みそ	玉ねぎ　小松菜　しめじ	じゃがいも
21	木	ご飯	○	マーボーどうふ	とうふ　豚肉　赤みそ	しょうが　玉ねぎ　たけのこ　青ねぎ	油　砂糖　ごま油　でんぷん
				ナムル		小松菜　もやし　にんじん	砂糖　ごま油
				春巻き	春巻き		油
22	金	パン	○	鶏肉の照り焼きソース	鶏肉	玉ねぎ　にんじん　しめじ	油　砂糖　でんぷん
				コールスローサラダ		キャベツ　とうもろこし　レモン	ノンエッグマヨネーズ　砂糖
				コンソメジュリアンスープ	ベーコン	キャベツ　にんじん　玉ねぎ	油
25	月	ご飯	○	きざみうどん	鶏肉　かまぼこ　油揚げ	玉ねぎ　えのきたけ　青ねぎ	うどん
				平天と小松菜の炒め物	平天	小松菜　にんじん　もやし	砂糖　油
				ごぼうサラダ		ごぼう　とうもろこし　きゅうり	砂糖
26	火	ご飯	○	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉	しょうが　にんじん　玉ねぎ　グリンピース	じゃがいも　砂糖
				塩こんぶサラダ	塩こんぶ　かつおぶし	切り干し大根　きゅうり　梅	ごま　砂糖
				ミートボール	肉団子	トマト	砂糖　でんぷん
27	水	ご飯	○	白身魚のおろしソース	ホキ	大根　青ねぎ	砂糖　でんぷん
				黒ごま和え	みそ	切り干し大根　小松菜　もやし	砂糖　黒ごま
				にゅうめん汁	かまぼこ	玉ねぎ　にんじん　ほししいたけ　青ねぎ	そうめん
28	木	ご飯	○	ヤンニョムチキン	鶏肉		砂糖　ごま
				もやしのナムル		もやし	ごま油　さとう
				中華スープ	豚肉	チンゲン菜　玉ねぎ　にんじん　ほししいたけ	
29	金	パン	○	クリームシチュー	鶏肉　ベーコン　牛乳　スキムミルク	玉ねぎ　にんじん	じゃがいも　油
				ツナサラダ	ツナ	とうもろこし　きゅうり　チンゲン菜	砂糖　油　ごま
				メンチカツ	メンチカツ		油

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