



里庄中学校

|                            | 献立名                                                     | 主材料                       |                        |                                                            |                                               |                              |                          | エネルギー<br>たんぱく質<br>カルシウム |  |
|----------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|-------------------------|--|
|                            |                                                         | 血や肉になる                    |                        | 体の調子をととのえる                                                 |                                               | 力や熱になる                       |                          |                         |  |
|                            |                                                         | 《赤》                       |                        | 《緑》                                                        |                                               | 《黄》                          |                          |                         |  |
| 28（木）                      | カレーピラフ<br>牛乳<br>チキンのラタトゥイユ<br>バニラアイス                    | 牛乳<br>鶏肉                  | ウインナー<br>卵             | にんじん<br>さやいんげん<br>マッシュルーム<br>トマト                           | とうもろこし<br>にんにく<br>ズッキーニ<br>パブリカ               | 米<br>サラダ油<br>アイス             | バター<br>砂糖                |                         |  |
| 29（金）                      | ごはん<br>牛乳<br>ピーズサラダ                                     | 鶏肉<br>黒豆<br>ベーコン          | とりにく<br>チーズ<br>チャーハン   | 鶏肉のスライス焼き<br>野菜スープ                                         | きゅうり<br>えだまめ<br>マッシュルーム<br>パセリ                | 米<br>砂糖                      | サラダ油<br>じゃがいも            |                         |  |
| 1（月）                       | 汁なし坦々麺<br>牛乳<br>きくらげの中華和え<br>くだもの（冷凍みかん）                | 牛乳<br>大豆<br>豆乳            | 豚肉<br>赤みそ<br>ハム        | しょうが<br>たけのこ<br>チンゲンサイ<br>きくらげ                             | にんにく<br>にんじん<br>もやし<br>きゅうり<br>みかん            | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり         | 中華麺<br>砂糖<br>ごま油         | サラダ油<br>ねりごま<br>ごま油     |  |
| 2（火）                       | ごはん<br>牛乳<br>いんげんのごま和え<br>すまし汁                          | 牛乳<br>赤みそ<br>わかめ          | 豚肉<br>豆腐               | しょうが<br>にんじん<br>こまつな<br>えのきたけ                              | さやいんげん<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>みつば                 | 米<br>揚げ油<br>ごま               | パン粉<br>砂糖                |                         |  |
| 3（水）                       | ごはん<br>牛乳<br>千草和え                                       | 鶏肉<br>厚揚げ<br>卵<br>のり      | 鶏肉<br>昆布<br>ちくわ        | にんじん<br>れんこん<br>さやいんげん<br>もやし                              | ごぼう<br>干ししいたけ<br>きゅうり                         | 米<br>こんにやく<br>砂糖             | サラダ油<br>さといも             |                         |  |
| 4（木）                       | ごはん<br>牛乳<br>海藻サラダ<br>はちみつレモンゼリー                        | 牛乳<br>鶏肉<br>ちりめん          | 豆腐<br>海藻ミックス           | にんにく<br>にんじん<br>干ししいたけ<br>きゅうり                             | しょうが<br>たけのこ<br>キャベツ<br>レモン                   | 米<br>砂糖<br>ごま油<br>はちみつ       | サラダ油<br>でん粉<br>ごま<br>ゼリー |                         |  |
| 5（金）                       | スラッピージョー<br>牛乳<br>夏野菜のスープ煮                              | 牛乳<br>豚肉<br>粉チーズ          | 牛肉<br>大豆<br>鶏肉         | にんにく<br>にんじん<br>かぼちゃ<br>なす                                 | たまねぎ<br>ピーマン<br>ズッキーニ<br>セロリ                  | 米粉パン<br>パン粉                  | サラダ油                     |                         |  |
| 8（月）                       | ごはん<br>牛乳<br>はりはり漬                                      | 牛乳<br>昆布                  | 牛肉<br>ちりめん             | たまねぎ<br>さやいんげん<br>しょうが                                     | にんじん<br>切り干し大根                                | 米<br>じゃがいも<br>砂糖             | サラダ油<br>こんにやく<br>ごま      |                         |  |
| 9（火）                       | 《1年生が考えた献立》<br>ごはん<br>牛乳<br>きゅうりとキャベツのサラダ               | 牛乳<br>厚揚げ<br>ハム           | 豚肉<br>中みそ              | にんにく<br>しょうが<br>だいこん<br>白菜キムチ<br>キャベツ                      | はくさい<br>えのきたけ<br>ニラ<br>きゅうり<br>にんじん           | 米<br>はるさめ<br>ごま油<br>ごま       | サラダ油<br>砂糖<br>ごま         |                         |  |
| 10（水）                      | ごはん<br>牛乳<br>ひじきの和え物<br>なすのみそ汁                          | 牛乳<br>ひじき<br>油揚げ<br>赤みそ   | あじ<br>大豆<br>麦みそ        | しょうが<br>キャベツ<br>こまつな<br>えのきたけ                              | ねぎ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>白ねぎ                     | 米<br>ごま                      | 砂糖<br>じゃがいも              |                         |  |
| 11（木）                      | ふわふわ丼<br>牛乳<br>いもけんぴバリッシュ                               | 牛乳<br>焼き麩<br>かたくちいわし      | 鶏肉<br>卵                | にんじん<br>干ししいたけ<br>キャベツ<br>たくあん漬                            | たまねぎ<br>ねぎ<br>たまねぎ<br>こまつな                    | 米<br>でん粉<br>さつまいも            | 砂糖<br>ごま                 |                         |  |
| 12（金）                      | 《2年生が考えた献立》<br>米粉パン<br>牛乳<br>コンソメスープ<br>ブーティン           | 牛乳<br>ウインナー<br>チーズ        | 鶏肉<br>大豆               | えだまめ<br>にんじん<br>キャベツ                                       | たまねぎ<br>キャベツ                                  | 米粉パン<br>揚げ油<br>でん粉           | じゃがいも<br>バター             |                         |  |
| 15（月）                      | 敬老の日                                                    |                           |                        |                                                            |                                               |                              |                          |                         |  |
| 16（火）                      | ごはん<br>牛乳<br>冬瓜スープ                                      | 牛乳<br>鶏肉<br>卵             | 豚肉<br>豆腐<br>わかめ        | たまねぎ<br>もやし<br>にら<br>ねぎ                                    | にんじん<br>にがうり<br>とうがん                          | 米<br>砂糖                      | サラダ油                     |                         |  |
| 17（水）                      | 和風スープスパゲティ<br>牛乳<br>ジャーマンポテト<br>ぶどうゼリー                  | 牛乳<br>ベーコン                | 鶏肉                     | たまねぎ<br>しめじ<br>こまつな<br>ぶどう                                 | にんじん<br>えのきたけ<br>ねぎ                           | ソフト麺<br>じゃがいも                | サラダ油<br>ゼリー              |                         |  |
| 18（木）                      | 《1年生が考えた献立》<br>うめぼし<br>梅干しごはん<br>牛乳<br>かぼちゃとにんじんのポタージュ  | 牛乳<br>鶏肉<br>白いんげん         | ちりめん<br>ベーコン<br>白豆     | うめ<br>大葉<br>しめじ<br>マッシュルーム<br>パブリカ<br>たまねぎ<br>かぼちゃ<br>にんじん | えりんぎ<br>キャベツ<br>たまねぎ                          | 米<br>クリームポタージュ               | サラダ油                     |                         |  |
| 19（金）                      | ごはん<br>牛乳<br>中華スープ                                      | 牛乳<br>厚揚げ                 | 豚肉<br>鶏肉               | にんにく<br>たまねぎ<br>ヤングコーン<br>たけのこ                             | しょうが<br>にんじん<br>にんじん<br>チンゲンサイ<br>ニラ          | 米<br>砂糖                      | ごま油                      |                         |  |
| 22（月）                      | 《3年生が考えた献立～お彼岸献立～》<br>ごはん<br>牛乳<br>おひたし<br>けんちん汁<br>おはぎ | 牛乳<br>豆腐                  | さんま<br>油揚げ             | しょうが<br>もやし<br>しめじ<br>だいこん                                 | ほうれんそう<br>にんじん<br>ごぼう<br>ねぎ                   | 米<br>揚げ油<br>砂糖<br>ごま油<br>おはぎ | でん粉<br>ごま<br>こんにやく       |                         |  |
| 23（火）                      | 秋分の日                                                    |                           |                        |                                                            |                                               |                              |                          |                         |  |
| 24（水）                      | ごはん<br>牛乳<br>れんこんの梅肉和え                                  | 牛乳<br>糸かつお<br>かまぼこ        | さば<br>豆腐               | れんこん<br>こまつな<br>たまねぎ<br>ねぎ                                 | にんじん<br>梅びしお<br>えのきたけ                         | 米<br>砂糖                      |                          |                         |  |
| 25（木）                      | 豚キムチチャーハン<br>牛乳<br>チンゲン菜のスープ<br>フルーツ白玉                  | 牛乳<br>鶏肉                  | 豚肉<br>豆腐               | にんにく<br>にんじん<br>ピーマン<br>とうもろこし<br>もやし<br>みかん<br>パイン<br>もも  | たまねぎ<br>ニラ<br>白菜キムチ<br>えだまめ<br>チンゲンサイ<br>しいたけ | 米<br>ごま<br>白玉だんご             | サラダ油<br>ごま油              |                         |  |
| 26（金）                      | ごはん<br>牛乳<br>茎わかめの酢の物                                   | 牛乳<br>茎わかめ                | 牛肉<br>糸かまぼこ            | しょうが<br>しめじ<br>たけのこ<br>きゅうり                                | ごぼう<br>にんじん<br>ねぎ<br>キャベツ                     | 米<br>こんにやく                   | ごま油<br>砂糖                |                         |  |
| 29（月）                      | バターライスのエビクリームソースかけ<br>牛乳<br>クラッシュ大豆サラダ                  | 牛乳<br>ベーコン<br>生クリーム<br>大豆 | えび<br>牛肉<br>ササミ<br>チーズ | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ<br>にんじん                            | にんじん<br>グリーンピース<br>きゅうり<br>とうもろこし             | 米<br>サラダ油<br>サラダ油            | バター<br>米粉<br>砂糖          |                         |  |
| 30（火）                      | ごはん<br>牛乳<br>トックスープ<br>ヨーグルト                            | 牛乳<br>赤みそ<br>ヨーグルト        | 鶏肉<br>牛肉               | にんにく<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>ニラ                                 | しょうが<br>にんじん<br>しめじ                           | 米<br>砂糖<br>トック               | サラダ油<br>ごま油<br>でん粉       |                         |  |
| ※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。 |                                                         |                           |                        |                                                            |                                               |                              |                          |                         |  |