

いただきます



里庄中学校

献立表

献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質 カルシウム
	主に体をつくる (赤)	主に体の調子を整える (緑)	主に力や熱になる (黄)	
2月 麦ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが もやしの炒めナムル フルーツ杏仁	牛乳(県内) 牛肉(国内) 赤みそ	にんにく(青森) しょうが(高知) 白ねぎ(鳥取) にんじん(長崎) たまねぎ(北海道) にら(福岡) もやし(矢掛) チンゲンサイ(福岡)	米(県内) 麦(県内) サラダ油 じゃがいも(鹿児島) こんにやく(関東) 砂糖 ごま ごま油 杏仁豆腐	733 22.4 374
6金 《端午の節句献立》 山菜ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 沢煮椀 柏餅	牛乳(県内) 鶏肉(九州) さわら(韓国) 白みそ 豚肉(九州) 油揚げ(国内)	わらび みずな えのき 山うど なめこ たけのこ(九州) にんじん(長崎) えだまめ(国内) ほうれんそう(国内) 木の芽(広島) ごぼう(茨城) ねぎ(県内) しょうが(高知)	米(県内) 砂糖 柏餅	789 34.7 315
9月 麦ごはん 牛乳 炒り豆腐 アーモンド和え わかめふりかけ	牛乳(県内) 豆腐(長船) 鶏ミンチ(九州) 卵(県内) ちくわ	たまねぎ(北海道) にんじん(長崎) 干しいたけ(県内) ねぎ(県内) こまつな(福岡) もやし(矢掛)	米(県内) 麦(県内) サラダ油 こんにやく(関東) じゃがいも(鹿児島) 砂糖 ごま油 アーモンド ふりかけ	741 30.2 473
10火 牛肉寿司 牛乳 すまし汁 くだもの(冷凍パン)	牛乳(県内) 牛肉(国内) 卵(九州) 豆腐(長船) かまぼこ	ごぼう(茨城) にんじん(長崎) 干しいたけ(県内) さやいんげん(北海道) たまねぎ(北海道) えのき(長野) みつば(福岡) パイン	米(県内) 砂糖	677 25.8 321
11水 麦ごはん 牛乳 いりどり 即席漬け 納豆	牛乳(県内) 鶏肉(九州) ちくわ 昆布 納豆	にんじん(長崎) ごぼう(茨城) れんこん(連島) さやいんげん(北海道) キャベツ(愛知) もやし(矢掛) たくあん漬け	米(県内) 麦(県内) サラダ油 こんにやく(関東) 砂糖	763 31.4 356
12木 フィッシュバーガー 牛乳 ポタージュスープ くだもの(バナナ)	牛乳(県内) ホキ チーズ ベーコン(美星) 白花豆 白いんげん豆	キャベツ(愛知) にんじん(長崎) たまねぎ(北海道) グリーンピース(ニュージーランド) パナナ(フィリピン)	米粉パン パン粉 小麦粉 揚げ油 サラダ油 じゃがいも(鹿児島)	880 35.0 535
13金 麦ごはん 牛乳 あじの香味焼き ひじきの五目炒め 赤だし	牛乳(県内) あじ(ニュージーランド) ひじき(国内) 大豆(北海道) ちくわ 豆腐(長船) 油揚げ(国内) わかめ(鳴門) 赤みそ 中みそ	ねぎ(県内) しょうが(高知) にんじん(長崎) ごぼう(茨城) えだまめ(国内) たまねぎ(北海道) えのき(長野)	米(県内) 麦(県内) ごま ごま油 こんにやく(関東) 砂糖	709 33.3 396
16月 麦ごはん 牛乳 焼き肉 荳わかめ(国内) ちくわ ヨーグルト	牛乳(県内) 豚肉(県内) 赤みそ 荳わかめ(国内) ちくわ ヨーグルト	にんじん(長崎) たまねぎ(北海道) キャベツ(愛知) ピーマン(宮崎) にんにく(青森) しょうが(高知) きゅうり(福岡) もやし(矢掛)	米(県内) 麦(県内) サラダ油 砂糖 ごま	806 31.4 392
17火 麦ごはん 牛乳 まいかの煮付け キャベツのおかか和え かきたま汁	牛乳(県内) まいか(瀬戸内海) 系かつお(静岡) 豆腐(長船) 卵(県内)	キャベツ(愛知) にんじん(長崎) さやいんげん(北海道) たまねぎ(北海道) えのき(長野) みつば(福岡)	米(県内) 麦(県内) 砂糖 でん粉	632 30.2 327
18水 チャンポンメン 牛乳 しゅうまい 中華和え	牛乳(県内) 豚肉(国内) 鶏肉(国内) いか(国内) えび(東南アジア) かまぼこ ハム	たまねぎ(北海道) にんじん(長崎) きくらげ(県内) キャベツ(愛知) もやし(矢掛) ねぎ(県内) チンゲンサイ(福岡) きゅうり(福岡)	中華麺 サラダ油 小麦粉 ごま 砂糖 ごま油	794 34.1 362
19木 豚丼 牛乳 のり酢和え 日向夏ゼリー	牛乳(県内) 豚肉(九州) ちりめん(瀬戸内海) のり	ごぼう(茨城) たまねぎ(北海道) にんじん(長崎) えのき(長野) しょうが(高知) ねぎ(県内) はくさい(長野) こまつな(福岡) もやし(矢掛)	米(県内) 麦(県内) サラダ油 砂糖 ゼリー	693 27.1 342
20金 麦ごはん 牛乳 じゃがいものカレー煮 だいこんの梅肉和え くだもの(冷凍みかん)	牛乳(県内) 豚肉(九州) ちりめん(瀬戸内海)	にんにく(青森) しょうが(高知) にんじん(長崎) たまねぎ(北海道) グリンピース(ニュージーランド) だいこん(鹿児島) きゅうり(福岡) 梅びしお 冷凍みかん	米(県内) 麦(県内) サラダ油 じゃがいも(鹿児島) 砂糖	727 26.4 308
23月 麦ごはん 牛乳 かつおの香り揚げ いんげんのごまよごし みそ汁	牛乳(県内) かつお(国内) 豆腐(長船) わかめ(鳴門) 麦みそ	しょうが(高知) さやいんげん(北海道) たまねぎ(北海道) にんじん(長崎) ねぎ(県内)	米(県内) 麦(県内) じゃん粉 揚げ油 ごま マヨネーズ 砂糖 じゃがいも(鹿児島)	740 33.5 344
24火 麦ごはん 牛乳 豆腐とえびのうま煮 ピリ辛和え ひじきの佃煮	牛乳(県内) 豚肉(九州) えび(東南アジア) 豆腐(長船) ツナ ひじき	たまねぎ(北海道) にんじん(長崎) 干しいたけ(県内) さやいんげん(北海道) 花切大根(県内) きゅうり(福岡)	米(県内) 麦(県内) サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油	758 35.7 449
25水 米粉パン 牛乳 大豆のトマト煮 ポテトピザ ジャム	牛乳(県内) 大豆(国内) 豚肉(九州) ベーコン(美星) チーズ	にんじん(長崎) たまねぎ(北海道) グリーンピース(ニュージーランド) トマト ピーマン(宮崎) とうもろこし(北海道)	米粉パン サラダ油 砂糖 じゃがいも(鹿児島) ジャム	854 34.4 455
27金 ビーフストロガノフ 牛乳 マセドアンサラダ くだもの(ゴールドキウイ)	牛乳(県内) 牛肉(国内) ハム チーズ	たまねぎ(北海道) にんじん(長崎) しめじ(長野) マッシュルーム(県内) グリンピース(ニュージーランド) トマト きゅうり(福岡) キウイフルーツ	米(県内) バター ハヤシルウ じゃがいも(鹿児島) サラダ油 砂糖	802 27.3 361
30月 麦ごはん 牛乳 さけの塩麹焼き 甘酢和え 鶏ごぼう汁	牛乳(県内) さけ(北海道) ちりめん(瀬戸内海) 鶏肉(九州) 油揚げ(国内) 中みそ 赤みそ	はくさい(長野) にんじん(長崎) もやし(矢掛) しょうが(高知) ごぼう(茨城) だいこん(鹿児島) えのきたけ(長野) ねぎ(県内)	米(県内) 麦(県内) 砂糖 こんにやく	665 32.7 321
31火 ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 グリーンアスパラガスのサラダ くだもの(グレープフルーツ)	牛乳(県内) 牛ミンチ(国内) 豚ミンチ(九州) 粉チーズ	にんにく(青森) にんじん(長崎) たまねぎ(北海道) セロリー(福岡) マッシュルーム(県内) キャベツ(愛知) グリーンピース(ニュージーランド) グリーンアスパラガス(広島) とうもろこし(北海道) グレープフルーツ(アメリカ)	ソフト麺 サラダ油 ハヤシルウ 砂糖	826 28.5 353

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。 ※ 摂取基準 エネルギー820kcal たんぱく質30.0g カルシウム450mg
※()内には、主な産地を表示しています。産地は都合により、変更する場合があります。