

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	主に体の調子を整える	主に力や熱になる	
	(赤)	(緑)	(黄)	
30 火 ごはん 牛乳 プルコギ とうがんとスープ 岡山県産ももゼリー	牛乳(県内) 豚肉(九州) 鶏肉(九州)	にんにく(青森) しょうが(高知) りんご(長野) たまねぎ(北海道) にんじん(北海道) キャベツ(県内) ピーマン(大分) もやし(県内) とうがんと(県内) 干しいたけ(県内) ねぎ(県内)	米(県内) サラダ油 ごま油 砂糖 ごま(中南米) ゼリー	780 29.3 307
31 水 ごはん 牛乳 さけのごまみそかけ ゆかり和え わかめ汁	牛乳(県内) さけ(北海道) 赤みそ 糸かつお(静岡県) わかめ 豆腐(長船)	しょうが(高知) だいこん(県内) こまつな(福岡) しそ(国内) たまねぎ(北海道) にんじん(北海道) えのきたけ(福岡) ねぎ(県内)	米(県内) 砂糖 ごま(中南米)	660 31.4 364
1 木 チーズパン 牛乳 夏野菜のチキンピーンズ ごまドレッシングサラダ くだもの(冷凍洋なし)	牛乳(県内) 鶏肉(九州) だいず(国内)	にんじん(北海道) たまねぎ(北海道) なす(県内) かぼちゃ(北海道) とうもろこし(北海道) ピーマン(大分) トマト(鳥取) キャベツ(県内) きゅうり(県内) 洋なし	チーズパン サラダ油 砂糖	807 32.1 462
2 金 ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの甘辛みそ炒め からし和え	牛乳(県内) 豚肉(九州) 厚揚げ(長船) 赤みそ	にんにく(青森) しょうが(高知) キャベツ(県内) ねぎ(県内) もやし(県内) テンゲンサイ(福岡) にんじん(北海道)	米(県内) サラダ油 砂糖 でん粉(国内) ごま油 ごま(中南米)	744 31.3 507
5 月 《里庄西小学校リクエスト献立》 冷麺 牛乳 春巻き フルーツ杏仁	牛乳(県内) ささ身(九州) 卵(九州) 豚ミンチ 鶏ミンチ	キャベツ(県内) にんじん(北海道) きゅうり(県内) もやし(県内) たまねぎ(北海道) もも	中華麺 はるまきの皮 揚げ油 杏仁豆腐	882 26.1 337
6 火 ごはん 牛乳 あじの香味焼き ひじきの五目炒め 切干しだいこんのみそ汁	牛乳(県内) あじ(ニュージーランド) ひじき(国内) だいず(国内) ちくわ 豆腐(長船) 麦みそ	ねぎ(県内) しょうが(高知) にんじん(北海道) れんこん(県内) とうもろこし(北海道) さやいんげん(北海道) 切干しだいこん(県内) ねぎ(県内)	米(県内) 砂糖 ごま(中南米) ごま油 こんにやく(関東)	702 31.6 394
7 水 ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソースかけ 野菜ソテー オニオンスープ	牛乳(県内) 豚肉(九州) ベーコン(美星町)	りんご(長野) しょうが(高知) キャベツ(県内) とうもろこし(北海道) さやいんげん(北海道) にんじん(北海道) たまねぎ(北海道) パセリ(長野)	米(県内) 砂糖 サラダ油	709 29.1 285
8 木 ドライカレー 牛乳 じゃがいもとツナのサラダ くだもの(冷凍みかん)	牛乳(県内) 牛ミンチ(国内) ツナ(太平洋)	にんじん(北海道) たまねぎ(北海道) にんにく(青森) グリンピース(ニュージーランド) りんご(長野) きゅうり(県内) みかん(九州)	米(県内) もち麦 みどり米 はだか麦 黒米 赤米 もちきび サラダ油 カレールウ バター じゃがいも(北海道) 砂糖	756 23.2 293
9 金 ごはん 牛乳 いかの煮付け いんげんのごま酢和え 鶏だんご汁	牛乳(県内) いか(国内) 鶏肉	さやいんげん(北海道) にんじん(北海道) キャベツ(県内) たまねぎ(北海道) しめじ(長野) だいこん(県内) ねぎ(県内)	米(県内) 砂糖 でん粉(国内) ごま油 ごま(中南米)	656 29.4 306
13 火 ごはん 牛乳 さんまの松前煮 ごま和え 豆腐汁	牛乳(県内) さんま(北海道) 刻み昆布(国内) かまぼこ 豆腐(長船)	にんにく(青森) しょうが(高知) もやし(県内) こまつな(福岡) にんじん(北海道) たまねぎ(北海道) しめじ(長野) ねぎ(県内)	米(県内) 砂糖 ごま(中南米)	777 30.5 399
14 水 米粉パン 牛乳 さけとポテトのグラタン 野菜スープ くだもの(ドライブルーベリー)	牛乳(県内) さけ チーズ ベーコン(美星町) ミックスピーンズ(北海道)	たまねぎ(北海道) マッシュルーム(県内) にんじん(北海道) キャベツ(県内) パセリ(長野) ブルーベリー(アメリカ)	米粉パン じゃがいも(北海道) ホワイトルウ サラダ油	791 31.1 494
15 木 《月見献立》 えだまめごはん 牛乳 さといものそぼろ煮 酢の物 月見だんご	牛乳(県内) 鶏ミンチ(九州) 厚揚げ(長船) わかめ ちりめん(瀬戸内海)	えだまめ(北海道) たまねぎ(北海道) にんじん(北海道) さやいんげん(北海道) きゅうり(県内) キャベツ(県内)	米(県内) サラダ油 さといも(九州) 砂糖 月見だんご	734 27.2 393
16 金 ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ くるみと和え みそ汁	牛乳(県内) 鶏肉(九州) 油揚げ 麦みそ	にんにく(青森) しょうが(高知) こまつな(福岡) キャベツ(県内) にんじん(北海道) ねぎ(県内) たまねぎ(北海道) えのきたけ(福岡)	米(県内) でん粉(国内) 揚げ油 くるみ 砂糖 じゃがいも(北海道)	810 28.9 386
20 火 ごはん 牛乳 マーボーなす 中華サラダ りんごのタルト	牛乳(県内) 牛ミンチ(国内) 豚ミンチ(九州) 赤みそ	にんにく(青森) たまねぎ(北海道) なす(県内) たけのこ(九州) にんじん(北海道) 干しいたけ(県内) ねぎ(県内) もやし(県内) テンゲンサイ(福岡) きくらげ(県内)	米(県内) サラダ油 砂糖 でん粉(国内) ごま油 タルト	775 24.8 345
21 水 《秋の彼岸献立》 あぶたま井 牛乳 海藻の和え物 おはぎ	牛乳(県内) 油揚げ(長船) ちくわ 卵(県内) 海藻ミックス(国内) ちりめん(瀬戸内海) あずき(国内)	たまねぎ(北海道) にんじん(北海道) 干しいたけ(県内) ねぎ(県内) しょうが(高知) キャベツ(県内) きゅうり(県内)	米(県内) 砂糖 ごま(中南米) もち米(国内)	830 30.6 400
23 金 ごはん 牛乳 筑前煮 即席漬け 味付けのり	牛乳(県内) 鶏肉(九州) 昆布(国内) のり(県内)	にんじん(北海道) ごぼう(北海道) れんこん(県内) さやいんげん(北海道) キャベツ(県内) もやし(県内) たくあん漬(国内)	米(県内) サラダ油 こんにやく(関東) さといも(九州) 砂糖 ごま(中南米)	680 22.4 343
26 月 ごはん 牛乳 豆腐と野菜の炒め煮 レモン酢和え かみかみ豆	牛乳(県内) 豚肉(九州) 豆腐(長船) 黒大豆(北海道)	たまねぎ(北海道) にんじん(北海道) キャベツ(県内) 干しいたけ(県内) たけのこ(九州) ねぎ(県内) しょうが(高知) もやし(県内) きゅうり(県内) とうもろこし(北海道) レモン	米(県内) サラダ油 砂糖 でん粉(国内) ごま油	701 29.0 413
27 火 ごはん 牛乳 さばのカレーじょうゆかけ 青菜ときのこのお浸し 豚汁	牛乳(県内) さば(ノルウェー) ちりめん(瀬戸内海) 豚肉(九州) 中みそ	こまつな(福岡) もやし(県内) えのきたけ(福岡) たまねぎ(北海道) ごぼう(北海道) にんじん(北海道) だいこん(県内) ねぎ(県内)	米(県内) 砂糖 こんにやく(関東) さつまいも(徳島)	709 29.0 361
28 水 ソフト麺のチキントマトソースかけ 牛乳 ジャーマンポテト くだもの(なし)	牛乳(県内) 鶏肉(九州) ベーコン(美星町) 粉チーズ	にんにく(青森) たまねぎ(北海道) にんじん(北海道) マッシュルーム(県内) トマト(イタリア) パセリ(長野) なし(新潟)	ソフト麺 オリーブ油 砂糖 でん粉(国内) じゃがいも(北海道)	896 32.1 319
29 木 ごはん 牛乳 すきやき なます いりぼし	牛乳(県内) 牛肉(国内) 焼き豆腐(長船) 焼きふかえり(瀬戸内)	にんじん(北海道) たまねぎ(北海道) ごぼう(北海道) 白ねぎ(鳥取) だいこん(県内)	米(県内) サラダ油 じゃがいも(北海道) 糸こんにやく(関東) 砂糖 ごま(関東)	719 27.3 507
30 金 パエリア風ピラフ 牛乳 ひよこ豆のスープ くだもの(ピオーネ)	牛乳(県内) 鶏肉(九州) えび(東南アジア) いか(ペルー) ウインナー ひよこ豆(アメリカ)	たまねぎ(北海道) 赤ピーマン(韓国) 黄ピーマン(韓国) にんにく(青森) グリンピース(ニュージーランド) にんじん(北海道) トマト(イタリア) パセリ(長野) ピオーネ(県内)	米(県内) バター サラダ油 オリーブ油	634 23.1 276

※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。