

令和5年04月		中		予定献立表				児島中学校	
日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他				
10 (月)	ごはん 牛乳 豚肉と大豆の甘辛 小松菜と切干大根の炒め煮 豆腐のみそ汁	○精白米 100.00 ○でん粉 9.00 ○油 6.00 ○上白糖 2.50 ○ごま油 0.50	○牛乳 206.00 ○豚肉もも角切り 40.00 ○大豆水煮 20.00 ○しらすずし 小 4.00 ○油揚げ 5.00 ○豆腐 35.00 ○中みそ 6.00 ○赤みそ 3.00	○こまつな 40.00 ○にんじん 5.00 ○切干しだいこん 5.00 ○にんじん 10.00 ○たまねぎ 25.00 ○えのきたけ 15.00 ○ねぎ 7.00	○食塩 0.12 ○こしょう 白 0.01 ○しょうゆ 3.00 ○みりん* 1.00 ○水 2.50 ○煮干し(だし) 0.50 ○水 10.00 ○みりん* 1.00 ○しょうゆ 1.50 ○煮干し(だし) 4.00 ○水 95.00	772	31.9		
11 (火)	ごはん 牛乳 親子煮 いわし梅の香揚げ 寒天の酢の物	○精白米 100.00 ○サラダ油 0.50 ○じゃがいも 50.00 ○上白糖 2.50 ○油 4.00 ○上白糖 0.60	○牛乳 206.00 ○若鶏肉 むね きざみ 35.00 ○高野豆腐 7.00 ○卵 25.00 ○サラダ用糸寒天 1.20	○にんじん 15.00 ○たまねぎ 40.00 ○たけのこ ゆで 15.00 ○ねぎ 10.00 ○きゅうり 24.00 ○りょくとうもやし 18.00 ○にんじん 6.00	○しょうゆ 7.00 ○食塩 0.10 ○酒 2.00 ○削りぶし(だし) 2.00 ○水 20.00 ○かいわし梅の香揚げ 50.00 ○しょうゆ 1.20 ○酢 2.40	814	37.1		
13 (木)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	○精白米 110.00 ○サラダ油 0.50 ○じゃがいも 60.00 ○上白糖 0.60 ○ごま油 0.60	○牛肉スライス 45.00 ○豚しゃぶチップ 10.00 ○牛乳 206.00 ○海藻ミックス 1.20 ○まぐろ 水煮 10.00 ○ヨーグルト 80.00	○にんにく 0.50 ○しょうが 1.00 ○たまねぎ 60.00 ○にんじん 20.00 ○グリーンピース 冷凍 8.00 ○キャベツ 30.00 ○りょくとうもやし 10.00 ○にんじん 5.00	○赤ワイン 2.00 ○食塩 0.10 ○こしょう 白 0.02 ○カレー粉 0.20 ○チキンブイヨン 5.00 ○カレーウ 12.00 ○ウスターソース 2.00 ○ケチャップ 3.00 ○ターメリック 0.02 ○ローリエ 0.02 ○水 40.00 ○しょうゆ 2.00 ○酢 2.50	806	33.3		
14 (金)	赤飯 牛乳 さわらの照り焼き なます 湯菜入りすまし汁	○アルファー化赤飯 100.00 ○上白糖 1.50 ○でん粉 0.10 ○上白糖 0.30 ○上白糖 2.00	○牛乳 206.00 ○さわら 70.00 ○油揚げ 6.00 ○豆腐 35.00 ○冷凍カット湯菜 10.00	○だいこん 50.00 ○にんじん 10.00 ○にんじん 5.00 ○たまねぎ 30.00 ○えのきたけ 10.00 ○根みつば 3.00	○加工賃(赤飯)* 10.00 ○食塩 0.10 ○しょうゆ 2.00 ○みりん* 1.50 ○水 1.00 ○しょうゆ 0.30 ○酢 3.50 ○食塩 0.20 ○食塩 0.20 ○しょうゆ 4.00 ○削りぶし(だし) 4.00 ○だし昆布 0.50 ○水 110.00	713	35.9		
17 (月)	ごはん 牛乳 若鶏の磯辺揚げ 大豆とわかめの酢の物 にらとじゃがいものみそ汁	○精白米 100.00 ○でん粉 4.00 ○油 7.00 ○上白糖 0.50 ○ごま油 0.50 ○じゃがいも 35.00	○牛乳 206.00 ○若鶏肉もも カツ用 60.00 ○青のり粉 0.30 ○冷凍だいず 15.00 ○塩蔵わかめ 3.00 ○まぐろ 水煮 10.00 ○油揚げ 10.00 ○白みそ 4.00 ○中みそ 7.00	○にんじん 5.00 ○こまつな 25.00 ○にんじん 5.00 ○たまねぎ 25.00 ○にら 7.00	○食塩 0.20 ○こしょう 白 0.02 ○酒 1.00 ○しょうゆ 1.50 ○酢 2.50 ○煮干し(だし) 4.00 ○水 110.00	796	31.9		
18 (火)	春の香りごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ わらび入りすまし汁	○精白米 90.00 ○サラダ油 0.50 ○油 3.50	○若鶏肉 むね きざみ 20.00 ○油揚げ 7.00 ○牛乳 206.00 ○わかさぎの空揚げ 40.00 ○豆腐 35.00	○たけのこ ゆで 15.00 ○ふき 水煮 8.00 ○にんじん 10.00 ○さやえんどう 5.00 ○にんじん 5.00 ○たまねぎ 30.00 ○わらび水煮カット(国産) 10.00 ○ねぎ 7.00	○すて塩 0.10 ○みりん* 1.00 ○しょうゆ 4.00 ○食塩 0.20 ○削りぶし(だし) 2.00 ○水 8.00 ○食塩 0.20 ○しょうゆ 4.00 ○削りぶし(だし) 4.00 ○だし昆布 0.50 ○水 110.00	616	28.2		
19 (水)	ハンバーガー 牛乳 豆乳チャウダー(乳なし) 甘夏かん	○コッペパン 80.00 ○上白糖 0.50 ○サラダ油 0.50 ○じゃがいも 25.00	○牛乳 206.00 ○ベーコン 10.00 ○調製豆乳 25.00 ○白いんげん豆ペースト 25.00	○キャベツ 45.00 ○たまねぎ 35.00 ○にんじん 10.00 ○しめじ 10.00 ○パセリ 1.00 ○ホールコーン 冷凍 10.00 ○クリームコーン 10.00 ○甘夏かん 40.00	○加工賃(丸パン) 10.00 ○加工賃(スライス横) 10.00 ○パン袋代(クラス)* 1.00 ○加工賃(クラス分け) 10.00 ○ハンバーグ 冷凍 60.00 ○ケチャップ 3.00 ○ウスターソース 1.00 ○みりん* 0.50 ○赤ワイン 1.00 ○チキンブイヨン 10.00 ○スープストック 0.50 ○食塩 0.25 ○こしょう 白 0.01 ○水 40.00	779	33		
20 (木)	豚丼 牛乳 キャベツとたくあんのおえ物 いちごゼリー	○精白米 110.00 ○サラダ油 0.50 ○上白糖 1.50 ○糸こんにやく 20.00 ○上白糖 3.00	○豚肉もも 45.00 ○牛乳 206.00	○たまねぎ 50.00 ○ごぼう 30.00 ○にんじん 20.00 ○白ねぎ 8.00 ○キャベツ 50.00 ○にんじん 6.00 ○干切たくあん漬 6.00 ○いちごゼリー 60.00	○酒 1.00 ○しょうゆ 2.50 ○みりん* 1.00 ○しょうゆ 6.50 ○削りぶし(だし) 3.00 ○水 30.00 ○しょうゆ 0.50	726	25.5		
21 (金)	ごはん 牛乳 若竹煮 焼きししゃも 小松菜の甘酢あえ ひじきのり佃煮	○精白米 110.00 ○サラダ油 0.50 ○じゃがいも 60.00 ○上白糖 3.00 ○上白糖 1.00	○牛乳 206.00 ○若鶏肉 むね きざみ 35.00 ○油揚げ 15.00 ○塩蔵わかめ 5.00 ○ししゃも 42.00 ○ひじきのり佃煮 10.00	○たけのこ 55.00 ○にんじん 15.00 ○さやえんどう 10.00 ○キャベツ 20.00 ○こまつな 30.00 ○にんじん 8.00 ○しょうが 0.60	○しょうゆ 6.00 ○酒 1.00 ○食塩 0.10 ○しょうゆ 2.00 ○酢 2.50	778	39		
24 (月)	ちゃんぽん麺 牛乳 揚げぎょうざ ひじき入り中華のからしあえ	○学校給食用中華めん 110.00 ○サラダ油 0.50 ○でん粉 0.50 ○油 3.00 ○上白糖 1.00 ○ごま油 0.60	○豚肉もも 30.00 ○えび 冷凍 10.00 ○短冊いか 冷凍 10.00 ○なると 10.00 ○牛乳 206.00 ○ひじき 1.50	○しょうが 1.00 ○たまねぎ 20.00 ○にんじん 10.00 ○きくらげ 1.70 ○りょくとうもやし 20.00 ○チンゲンサイ 20.00 ○キャベツ 20.00 ○こまつな 25.00 ○ホールコーン 冷凍 10.00	○加工賃(クラス分けめん) 10.00 ○酒 1.00 ○しょうゆ 6.00 ○中華スープストック 0.50 ○チキンブイヨン 10.00 ○食塩 0.15 ○こしょう 白 0.03 ○水 80.00 ○冷凍ぎょうざ 51.00 ○しょうゆ 2.00 ○酢 2.50 ○洋からし 粉 0.20	795	38.7		
25 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き たけのこの木の芽あえ えのきたけのすまし汁	○精白米 110.00 ○上白糖 0.50 ○上白糖 1.00	○牛乳 206.00 ○さば 70.00 ○短冊いか(0.5×4) 20.00 ○白みそ 3.00 ○豆腐 35.00 ○塩蔵わかめ 4.00	○たけのこ 30.00 ○ほうれんそうペースト 冷凍 1.00 ○木の芽 0.20 ○にんじん 5.00 ○たまねぎ 20.00 ○えのきたけ 10.00 ○ねぎ 7.00	○食塩 0.20 ○しょうゆ 1.50 ○みりん* 2.00 ○酒 0.50 ○みりん* 1.00 ○食塩 0.30 ○しょうゆ 4.00 ○削りぶし(だし) 4.00 ○だし昆布 0.50 ○水 110.00	742	36.5		
26 (水)	胚芽パン 牛乳 ポトフ フレンチサラダ 美生かん 角チーズ	○胚芽パン 80.00 ○じゃがいも 45.00	○牛乳 206.00 ○牛肉もも角切り 40.00 ○ベーコン 15.00 ○角チーズ(カルシウム・鉄強化) 15.00	○にんじん 15.00 ○たまねぎ 40.00 ○キャベツ 40.00 ○だいこん 30.00 ○にんじん 5.00 ○きゅうり 20.00 ○ホールコーン 冷凍 10.00 ○美生かん 40.00	○パン袋代(クラス)* 1.00 ○加工賃(クラス分け) 10.00 ○赤ワイン 1.00 ○食塩 0.60 ○こしょう 白 0.03 ○ローリエ 0.03 ○スープストック 0.30 ○チキンブイヨン 8.00 ○水 23.00 ○フレンチドレッシング 8g 8.00	803	35.7		
27 (木)	ごはん 牛乳 すきやき 小松菜のおかかあえ 甘夏かん	○精白米 110.00 ○サラダ油 0.50 ○じゃがいも 30.00 ○糸こんにやく 10.00 ○焼きふ 2.00 ○上白糖 4.00	○牛乳 206.00 ○牛肉スライス 50.00 ○焼き豆腐 35.00 ○糸がつお 1.50	○たまねぎ 35.00 ○にんじん 10.00 ○ごぼう 20.00 ○ねぎ 7.00 ○こまつな 35.00 ○キャベツ 20.00 ○にんじん 5.00 ○甘夏かん 40.00	○しょうゆ 7.00 ○酒 2.00 ○しょうゆ 2.00	730	30.9		
28 (金)	玄米入りごはん 牛乳 ホキの南蛮漬け きんぴらごぼう わかめのみそ汁	○アルファー化玄米 14.00 ○精白米 90.00 ○でん粉 8.00 ○油 5.00 ○上白糖 1.50 ○サラダ油 0.60 ○つきこんにやく 10.00 ○上白糖 1.50 ○じゃがいも 20.00	○牛乳 206.00 ○ホキ角切り 65.00 ○豚肉もも 15.00 ○豆腐 35.00 ○塩蔵わかめ 4.00 ○中みそ 7.00 ○白みそ 4.00	○たまねぎ 18.00 ○ねぎ 5.00 ○しょうが 1.50 ○レモン 果汁 1.20 ○ごぼう 30.00 ○にんじん 5.00 ○冷凍さやいんげん 5.00 ○にんじん 5.00 ○たまねぎ 20.00 ○えのきたけ 5.00 ○ねぎ 7.00	○加工賃(玄米加工賃)* 10.00 ○しょうゆ 2.50 ○酢 0.01 ○みりん* 1.00 ○しょうゆ 3.00 ○煮干し(だし) 4.00 ○水 90.00	756	33.4		

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります

※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く) 10日・14日・17日・18日・20日・21日・25日・28日