

令和5年05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					
1 (月)	チキンカレーライス 牛乳 小松菜とコーンのサラダ ヨーグルト(鉄強化)	○精白米 110.00 ○サラダ油 0.60 ○じゃがいも 60.00 ○上白糖 0.70 ○オリーブ油 0.70	○若鶏肉 むね きざみ 40.00 ○豚 レバーチップ 6.00 ○牛乳 206.00 ○ヨーグルト(鉄強化) 75.00	○にんにく 0.40 ○しょうが 1.00 ○たまね ぎ 70.00 ○にんじん 20.00 ○グリーンピース 冷凍 7.00 ○こまつな 25.00 ○にんじん 5.00 ○ホールコーン 冷凍 10.00 ○りよくと うやし 30.00	○カレー粉 0.20 ○赤ワイン 1.50 ○食塩 0.10 ○こ しょう 白 0.02 ○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 ○ 水 50.00 ○しょうゆ 2.00 ○酢 3.00	795	30.7			
2 (火)	ごはん 牛乳 さけの緑茶揚げ 干草あえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	○精白米 110.00 ○でん粉 4.00 ○油 6.00 ○上白糖 0.50 ○上白 糖 0.50 ○じゃがいも 25.00	○牛乳 206.00 ○さけ 60.00 ○油 揚げ 7.00 ○豆腐 30.00 ○中みそ 6.00 ○赤みそ 3.00	○キャベツ 30.00 ○りよくとうもやし 20.00 ○にんじん 5.00 ○にんじん 5.00 ○たまね ぎ 25.00 ○ねぎ 7.00	○食塩 0.10 ○粉茶 0.40 ○しょうゆ 0.50 ○しょう ゆ 2.00 ○煮干し(だし) 4.00 ○水 95.00	753	33.7			
8 (月)	肉ごぼううどん 牛乳 がらえびのから揚げ ひじき入り酢の物 甘夏かん	○学校給食用うどん 110.00 ○上白 糖 1.50 ○油 4.00 ○上白糖 0.80	○牛肉スライス 35.00 ○牛乳 206.00 ○ガラエド冷凍(粉付き) 30.00 ○しらす干し 小 5.00 ○ひじ き 1.00	○ごぼう 20.00 ○にんじん 12.00 ○たまね ぎ 35.00 ○ねぎ 7.00 ○キャベツ 40.00 ○にんじん 10.00 ○甘夏かん 40.00	○加工賃(クラス分けめん) 10.00 ○しょうゆ 2.50 ○酒 1.00 ○みりん* 1.00 ○食塩 0.30 ○みりん * 0.50 ○しょうゆ 7.00 ○削りふし(だし) 4.00 ○ だし昆布 0.50 ○水 120.00 ○一味 0.01 ○しょうゆ 2.00 ○酢 2.50	722	32.7			
9 (火)	ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 小松菜のあえ物 豆腐のすまし汁	○精白米 110.00 ○上白糖 2.00 ○上白糖 0.30	○牛乳 206.00 ○さわら 70.00 ○ 白みそ 4.00 ○豆腐 30.00 ○塩蔵 わかめ 3.00	○木の芽 0.20 ○キャベツ 20.00 ○こまつ な 30.00 ○りよくとうもやし 15.00 ○にんじ ん 10.00 ○たまねぎ 20.00 ○えのきたけ 10.00 ○ねぎ 7.00	○食塩 0.10 ○みりん* 1.00 ○酒 1.00 ○水 1.00 ○しょうゆ 2.00 ○食塩 0.30 ○しょうゆ 3.00 ○削り ふし(だし) 4.00 ○だし昆布 0.50 ○水 110.00	688	32.3			
10 (水)	パン 牛乳 豚肉のオーロラソース グリーンサラダ スコッチブロス いちごジャム	○コッペパン 80.00 ○でん粉 7.00 ○油 3.60 ○上白糖 1.50 ○もち麦 8.00 ○じゃがいも 25.00	○牛乳 206.00 ○豚肉もも角切り 70.00 ○白みそ 3.00 ○ベーコン 7.00	○キャベツ 40.00 ○きゅうり 10.00 ○にん じん 6.00 ○ホールコーン 冷凍 10.00 ○ たまねぎ 30.00 ○にんじん 8.00 ○パセリ 0.50 ○いちご ジャム 低糖度 15.00	○パン袋代(クラス)* 1.00 ○加工賃(クラス分け) 10.00 ○加工賃(丸パン) 10.00 ○ケチャップ 7.00 ○水 2.00 ○フレンチドレッシング 10g 10.00 ○食塩 0.30 ○こしょう 白 0.03 ○しょうゆ 3.20 ○チキンブ イヨン 12.00 ○水 105.00	830	37			
11 (木)	豆ごはん 牛乳 丸干し はりはりあえ けんちん汁	○精白米 100.00 ○上白糖 1.50 ○ごま油 0.50 ○つきこんにやく 10.00 ○さといも 20.00	○牛乳 206.00 ○うるめいわし(丸 干し) 15.00 ○刻み昆布 1.50 ○若 鶏肉 むね きざみ 10.00 ○しほり 豆腐 25.00 ○油揚げ 5.00	○アラスカ 15.00 ○花切りだいこん 5.00 ○にんじん 5.00 ○こまつな 35.00 ○しよ うが 0.30 ○にんじん 10.00 ○ごぼう 15.00 ○だいこん 10.00 ○ねぎ 5.00	○すて塩 0.50 ○食塩 0.50 ○酒 2.00 ○しょうゆ 1.00 ○削りふし(だし) 2.00 ○水 13.00 ○しょうゆ 0.40 ○煮干し(だし) 4.00 ○水 90.00	634	27.9			
12 (金)	ごはん 牛乳 酢豚 チンゲンサイの中華あえ 美生かん	○精白米 100.00 ○でん粉 4.00 ○じゃがいも 40.00 ○油 4.00 ○ サラダ油 0.50 ○上白糖 3.00 ○上 白糖 0.50 ○ごま油 0.50	○牛乳 206.00 ○豚肉もも角切り 60.00	○しょうが 2.00 ○たまねぎ 50.00 ○にんじ ん 20.00 ○きくらげ 1.50 ○たけのこ ゆで 20.00 ○青ピーマン 15.00 ○チンゲンサイ 30.00 ○しめじ 10.00 ○にんじん 5.00 ○ りよくとうもやし 30.00 ○美生かん 40.00	○しょうゆ 1.00 ○酒 1.00 ○しょうゆ 4.00 ○中華 スープストック 0.20 ○ケチャップ 3.00 ○酢 2.00 ○ しょうゆ 2.00 ○酢 2.50	746	29.2			
15 (月)	ジュシー 牛乳 にんじんしりしり もずくのみそ汁	○精白米 90.00 ○サラダ油 0.50 ○上白糖 1.00 ○サラダ油 0.50 ○ じゃがいも 25.00	○豚肉もも 35.00 ○細切り昆布 1.50 ○ひじき 0.50 ○牛乳 206.00 ○まぐろ 水煮 20.00 ○もずく塩抜 き 15.00 ○油揚げ 5.00 ○豆腐 25.00 ○中みそ 7.00 ○白みそ 4.00	○にんじん 20.00 ○乾しいたけ 1.00 ○さ やいんげん 生 5.00 ○にんじん 25.00 ○ キャベツ 35.00 ○たまねぎ 25.00 ○ねぎ 7.00	○酒 1.00 ○みりん* 1.00 ○食塩 0.10 ○しょうゆ 5.00 ○削りふし(だし) 2.00 ○水 13.00 ○しょうゆ 0.40 ○煮干し(だし) 4.00 ○水 100.00	642	29.5			
16 (火)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 切り干し大根のあえ物 にらたま汁	○精白米 110.00 ○でん粉 7.20 ○上白糖 0.70 ○上白糖 0.70 ○でん 粉 0.50	○牛乳 206.00 ○さば 60.00 ○豆 腐 30.00 ○卵 25.00	○しょうが 1.80 ○切干しいたけ 5.00 ○ にんじん 5.00 ○こまつな 25.00 ○たまね ぎ 20.00 ○えのきたけ 15.00 ○にら 10.00	○しょうゆ 2.40 ○酒 1.20 ○しょうゆ 2.50 ○酢 2.00 ○しょうゆ 3.00 ○食塩 0.30 ○削りふし(だし) 4.00 ○だし昆布 0.50 ○水 100.00	812	33.4			
17 (水)	ミートサンド 牛乳 ポテトチップス アインツプ ブルー	○コッペパン 80.00 ○サラダ油 0.30 ○じゃがいも 50.00 ○油 4.00 ○じゃがいも 20.00	○牛肉ミンチ 15.00 ○豚肉ももミン チ 15.00 ○豚レバーチップ 10.00 ○大豆ひき肉 10.00 ○レンズ豆 水 煮 5.00 ○牛乳 206.00 ○チキンウ インナー スライス 15.00	○にんじん 10.00 ○たまねぎ 30.00 ○青 ピーマン 7.00 ○にんじん 10.00 ○セロ リー 5.00 ○たまねぎ 20.00 ○キャベツ 20.00 ○パセリ 1.00 ○ブルー個袋 20.00	○パン袋代(クラス)* 1.00 ○加工賃(クラス分け) 10.00 ○加工賃(スライス紙) 10.00 ○カレー粉 0.10 ○赤ワイン 1.00 ○ハヤシルウ 5.00 ○ケチャップ 3.00 ○ウスターソース 0.80 ○食塩 0.10 ○こしょう 白 0.02 ○食塩 0.15 ○食塩 0.50 ○こしょう 白 0.02 ○白ワイン 1.00 ○ローリエ 0.02 ○チキンブイ ヨン 10.00 ○スープストック 0.30 ○水 100.00	793	33.8			
18 (木)	ごはん 牛乳 いわしののみりん干し いそ煮 厚揚げのみそ汁	○精白米 100.00 ○サラダ油 0.30 ○つきこんにやく 10.00 ○上白糖 1.50	○牛乳 206.00 ○いわしののみりん干 し 36.00 ○若鶏肉 むね きざみ 15.00 ○だいず 10.00 ○ひじき 3.00 ○厚揚げ 30.00 ○中みそ 7.00 ○白みそ 4.00	○にんじん 10.00 ○ごぼう 15.00 ○さや いんげん 生 3.00 ○にんじん 10.00 ○たま ねぎ 20.00 ○だいこん 10.00 ○えのきた け 10.00 ○ねぎ 7.00	○しょうゆ 3.50 ○みりん* 1.00 ○煮干し(だし) 4.00 ○水 100.00	761	41.8			
19 (金)	ごはん 牛乳 若鶏と大豆の甘辛 干しえび入りきゅうりの酢の物 わかめ汁	○精白米 110.00 ○でん粉 9.00 ○油 6.00 ○上白糖 1.00 ○上白 糖 0.80	○牛乳 206.00 ○若鶏肉もも カツ 用 60.00 ○冷凍だいず 15.00 ○ 干しえび 2.00 ○豆腐 30.00 ○塩 蔵わかめ 3.00	○きゅうり 30.00 ○キャベツ 30.00 ○にん じん 10.00 ○たまねぎ 30.00 ○生しいた け 8.00 ○ねぎ 7.00	○食塩 0.10 ○こしょう 白 0.02 ○酒 1.00 ○しょう ゆ 2.00 ○みりん* 0.50 ○水 0.50 ○酒 1.00 ○ 水 1.50 ○しょうゆ 2.00 ○酢 3.00 ○しょうゆ 3.00 ○食塩 0.30 ○削りふし(だし) 4.00 ○だし昆布 0.50 ○水 105.00	795	30.8			
22 (月)	ソフト麺のポロネーゼ 牛乳 寒天サラダ 冷凍みかん	○ソフトめん 110.00 ○サラダ油 0.50	○牛肉ミンチ 30.00 ○豚肉ももミン チ 20.00 ○粉チーズ 2.00 ○牛乳 206.00 ○サラダ用寒天 1.20	○にんにく 0.50 ○にんじん 20.00 ○たま ねぎ 90.00 ○マッシュルーム レットル 10.00 ○グリーンピース 冷凍 7.00 ○トマ ホール 10.00 ○にんじん 6.00 ○きゅうり 25.00 ○りよくとうもやし 30.00 ○冷凍み かん 70.00	○加工賃(クラス分けめん) 10.00 ○ローリエ 0.05 ○赤ワイン 2.00 ○ケチャップ 10.00 ○ビューレ 10.00 ○チミダソース 5.00 ○ハヤシルウ 3.00 ○カレーウ 1.00 ○ウスターソース 2.00 ○食塩 0.30 ○こしょう 白 0.03 ○ノンオイルドレッシング 10g 10.00	784	35.9			
23 (火)	玄米入りごはん 牛乳 肉じゃが きびなごの天ぷら くきわかめの酢の物	○アルファ化玄米 14.00 ○精白 米 90.00 ○じゃがいも 80.00 ○サ ラダ油 0.50 ○系こんにやく 15.00 ○上白糖 3.00 ○油 3.00 ○上白 糖 0.80 ○ごま油 0.60	○牛乳 206.00 ○牛肉スライス 35.00 ○きびなごの天ぷら 40.00 ○ 塩蔵くきわかめ 8.00 ○しらす干し 小 5.00	○にんじん 20.00 ○たまねぎ 55.00 ○さ やいんげん 生 10.00 ○こまつな 25.00 ○ キャベツ 15.00 ○にんじん 5.00	○加工賃(玄米加工費)* 10.00 ○しょうゆ 6.00 ○ 酒 1.00 ○みりん* 1.00 ○水 8.00 ○酢 3.00 ○ しょうゆ 2.00	745	30.8			
24 (水)	胚芽パン 牛乳 若鶏のマーマレード焼き グリーンアスパラガスのサラダ ミネストローネ	○胚芽パン 80.00 ○上白糖 0.50 ○オリーブ油 0.50 ○オリーブ油 0.30 ○上白糖 0.30	○牛乳 206.00 ○若鶏肉もも カツ 用 70.00 ○ベーコン 7.00 ○冷凍 手苺豆 10.00	○マーマレード 8.00 ○にんにく 0.10 ○ キャベツ 40.00 ○にんじん 5.00 ○アスパ ラガス 15.00 ○にんにく 0.20 ○たまねぎ 30.00 ○トマトホール 10.00 ○にんじん 6.00 ○パセリ 1.00	○パン袋代(クラス)* 1.00 ○加工賃(クラス分け) 10.00 ○加工賃(丸パン) 10.00 ○食塩 0.10 ○こ しょう 白 0.02 ○白ワイン 1.50 ○しょうゆ 2.00 ○ 水 1.00 ○酢 2.00 ○しょうゆ 2.00 ○食塩 0.25 ○こしょう 白 0.01 ○チキンブイヨン 12.00 ○ローリ エ 0.01 ○食塩 0.30 ○こしょう 白 0.02 ○水 105.00	773	35.9			
26 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 五目煮 えのきたけのみそ汁 日向夏	○精白米 110.00 ○上白糖 0.20 ○サラダ油 0.50 ○つきこんにやく 5.00 ○上白糖 1.00	○牛乳 206.00 ○豚肉ロースカツ用 60.00 ○若鶏肉 むね きざみ 7.00 ○だいず 10.00 ○油揚げ 8.00 ○ 豆腐 25.00 ○赤みそ 3.00 ○中み そ 6.00	○しょうが 2.50 ○にんじん 10.00 ○ごぼう 20.00 ○さやいんげん 生 5.00 ○たまね ぎ 25.00 ○えのきたけ 15.00 ○ねぎ 8.00 ○ ひゅがなつ 40.00	○食塩 0.10 ○酒 0.50 ○しょうゆ 2.00 ○みりん* 1.00 ○水 1.00 ○しょうゆ 3.00 ○みりん* 1.00 ○煮干し(だし) 5.00 ○水 110.00	827	37			
29 (月)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 揚げしゅうまい 中華の酢の物 杏仁ムース	○精白米 100.00 ○サラダ油 0.50 ○上白糖 1.50 ○でん粉 1.00 ○ ごま油 0.20 ○油 4.00 ○マロニー 4.50 ○上白糖 0.80 ○ごま油 0.50 ○杏仁ムース 40.00	○牛乳 206.00 ○豚肉もも 40.00 ○赤みそ 3.00 ○しらす干し 小 2.00 ○冷凍しゅうまい 54.00	○にんにく 0.30 ○にんじん 15.00 ○たま ねぎ 20.00 ○キャベツ 60.00 ○きくらげ 2.00 ○チンゲンサイ 10.00 ○青ピーマン 10.00 ○白ねぎ 6.00 ○りよくとうもやし 25.00 ○きゅうり 20.00	○酒 0.60 ○テンメンジャン 2.00 ○トウバンジャン 0.20 ○しょうゆ 2.50 ○酢 3.00 ○洋からし 粉 0.20	824	30.4			
30 (火)	ごはん 牛乳 あじの梅みそ焼き もやしのからしあえ みつばのすまし汁 味つけのり	○精白米 110.00 ○上白糖 1.50 ○上白糖 0.80	○牛乳 206.00 ○あじ 切身 70.00 ○赤みそ 1.30 ○豆腐 30.00 ○味 付けのり 2.00	○しそ葉 0.50 ○ねり梅 5.00 ○チンゲンサイ 1.25 ○りよくとうもやし 35.00 ○にんじ ん 6.00 ○にんじん 10.00 ○たまねぎ 20.00 ○えのきたけ 10.00 ○根みつば 3.50	○酒 1.00 ○酒 1.60 ○みりん* 1.00 ○しょうゆ 0.80 ○しょうゆ 2.00 ○洋からし 粉 0.20 ○酢 1.80 ○食塩 0.30 ○しょうゆ 4.00 ○削りふし(だし) 4.00 ○だし昆布 0.50 ○水 110.00	662	32.7			
31 (水)	パン 牛乳 チリコンカン じゃがいものサラダ 棒チーズ	○コッペパン 80.00 ○サラダ油 0.50 ○上白糖 0.50 ○じゃがいも 50.00 ○ノンエッグマヨネーズ小袋 8g 8.00	○牛乳 206.00 ○だいず 15.00 ○ ひよこ豆水煮 7.00 ○牛肉ミンチ 10.00 ○豚肉ももミンチ 5.00 ○豚レ バーチップ 8.00 ○ベーコン 5.00 ○ロースハム干切り 5.00 ○棒チー ズ 10g 10.00	○たまねぎ 60.00 ○にんじん 15.00 ○マッ シュルーム レットル 10.00 ○グリーンピース 冷凍 7.00 ○トマトホール 10.00 ○きゅうり 15.00	○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 0.30 ○こしょう 白 0.03 ○スープストック 0.40 ○ローリエ 0.03 ○ケ チャップ 6.00 ○ビューレ 10.00 ○ウスターソース 1.00 ○チリパウダー 0.03 ○水 35.00	750	35.2			

※ 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) 2日・9日・11日・15日・18日・26日・30日