



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日 (kcal) たんぱく質 (g)	
8金	筍ご飯	○	新じゃがのそぼろ煮 うどの味噌和え	鶏肉、油揚げ、豚肉、出汁用かつお節、みそ、飲用牛乳	米、上白糖、油、こんにゃく、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、ごま油	干し椎茸、たけのこ、生姜、玉葱、人参、グリーンピース、もやし、うど、きゅうり	767 28.0	
11月	ご飯	○	ひじきコロケ ポイル野菜 豆腐とわかめの味噌汁	豚肉、ひじき、出汁用かつお節、こんぶ、豆腐、油揚げ、わかめ、みそ、飲用牛乳	米、じゃがいも、上白糖、薄力粉、パン粉、油	玉葱、キャベツ、人参、もやし、えのきたけ	807 28.1	
12火	レモンバター トースト	○	ホワイトシチュー パリパリサラダ	鶏肉、牛乳、生クリーム、わかめ、飲用牛乳	食パン、バター、上白糖、じゃがいも、薄力粉、ワントンの皮、油、ごま油	レモン、玉葱、人参、マッシュルーム、ブロッコリー、きゅうり、もやし、キャベツ	811 26.2	
13水	麦ご飯	○	のりの佃煮 吉野煮 野菜のおろし和え	のり、出汁用かつお節、生揚げ、鶏肉、いか、うずら卵、ツナ、かつお節、飲用牛乳	米、米粒麦、三温糖、じゃがいも、くずでん粉	人参、たけのこ、さやいんげん、白菜、もやし、小松菜、大根	760 33.5	
14木	ご飯	○	鱈のねぎ味噌焼き 切干し大根の含め煮 沢煮焼	さわら、みそ、油揚げ、大豆、出汁用かつお節、こんぶ、豚肉、飲用牛乳	米、米粒麦、上白糖、油、三温糖、じゃがいも、かたくり粉	生姜、ねぎ、切干し大根、人参、ごぼう、たけのこ、干し椎茸	808 41.2	
15金	発芽玄米ご飯	○	回鍋肉 中華風かきたまスープ 果物(なつみ)	豚肉、みそ、豆腐、鶏肉、たまご、飲用牛乳	米、発芽玄米、油、上白糖、かたくり粉、ごま油	にんにく、生姜、キャベツ、人参、ピーマン、ねぎ、玉葱、干し椎茸、チンゲン菜、オレンジ	762 33.0	
16土	チキン カレーライス	○	コールスローサラダ 果物(甘夏) ジョア(プレーン)	鶏肉、ジョア(プレーン)	米、米粒麦、油、じゃがいも、バター、薄力粉、上白糖	玉葱、人参、生姜、にんにく、トマト缶、りんご、キャベツ、きゅうり、もやし、オレンジ	818 25.1	
18月	高知県メニュー こうし飯	○	かつおのごまだれ キャベツの塩もみ けんちん汁	ちりめんじゃこ、のり、かつお、豆腐、出汁用かつお節、飲用牛乳	米、米粒麦、ごま油、上白糖、薄力粉、かたくり粉、油、ごま、じゃがいも、こんにゃく	たくあん、にんにく、生姜、キャベツ、きゅうり、人参、大根、ごぼう、ねぎ	789 40.9	
19火	ターメリック ライス	○	チリコンカン イタリアンスープ 果物(美生柑)	豚肉、大豆、ベーコン、チーズ、たまご、飲用牛乳	米、米粒麦、オリーブ油、三温糖、油、パン粉	パセリ、にんにく、玉葱、人参、トマト缶、キャベツ、とうもろこし、ほうれん草、オレンジ	839 35.3	
20水	あんかけ 五目焼きそば	○	フルーツ白玉	豚肉、えび、いか、うずら卵、飲用牛乳	蒸し中華めん、ごま油、油、上白糖、かたくり粉、白玉粉	にんにく、生姜、干し椎茸、人参、玉葱、たけのこ、白菜、チンゲン菜、ねぎ、いちご、みかん缶、パイナップル、もも缶	814 30.8	
21木	コーンピラフ	○	わかさぎのマリネ ミネストローネ	鶏肉、わかさぎ、大豆、ベーコン、飲用牛乳	米、油、バター、かたくり粉、薄力粉、上白糖、じゃがいも、マカロニ	人参、玉葱、とうもろこし、マッシュルーム、グリーンピース、赤パプリカ、セロリ、レモン、唐辛子、生姜、キャベツ、パセリ	818 30.5	
22金	親子丼	○	白菜漬け かぶの味噌汁	出汁用かつお節、こんぶ、鶏肉、たまご、のり、油揚げ、わかめ、みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、しらたき、三温糖	人参、玉葱、干し椎茸、グリーンピース、白菜、きゅうり、柚子、かぶ、えのきたけ、ねぎ	748 33.8	
25月	じゃこわかめ ご飯	○	肉豆腐 野菜の磯和え	大豆、ちりめんじゃこ、豚肉、出汁用かつお節、豆腐、鶏肉、のり、飲用牛乳	米、ごま、油、こんにゃく、三温糖、ごま油	人参、玉葱、しめじ、チンゲン菜、小松菜、もやし、キャベツ	756 39.2	
26火	スープ スパゲティ	○	アップルドレッシングサラダ 黒糖蒸しパン	ツナ、ベーコン、アンチョビ、牛乳、飲用牛乳	スパゲッティ、油、オリーブ油、かたくり粉、上白糖、薄力粉、黒砂糖	玉葱、キャベツ、人参、マッシュルーム、にんにく、生姜、白菜、もやし、きゅうり、りんご、レーズン	819 29.3	
27水	麻婆豆腐丼	○	大豆入り中華サラダ	豚肉、豆腐、みそ、わかめ、大豆、飲用牛乳	米、米粒麦、油、三温糖、かたくり粉、ごま油、上白糖、ごま	にんにく、生姜、ねぎ、人参、干し椎茸、から、キャベツ、もやし、きゅうり	801 34.0	
28木	フィンランドメニュー ご飯	○	ヒョットカーケ ガーリックポテト フィスクシュッペ	豆腐、豚肉、牛乳、豆乳、牛乳	米、油、パン粉、薄力粉、バター、オリーブ油、じゃがいも、かたくり粉	玉葱、いちごジャム、パセリ、大根、人参、しめじ	886 34.3	
食材料購入その他の都合により、献立内容が変更されることがあります。ご了承願います。							松濤中学校平均	800 32.7
							基準量	830 27.0 ~41.5



ご入学・ご進級おめでとうございます。



今年度も、新型コロナウイルス感染症対策を取り入れた「新しい生活様式」を踏まえ、制限の多い給食時間となりますが、皆さんが楽しみになるようなおいしい給食を提供していきたくと思っています。1年間、よろしく願います。

