



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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1火	家常豆腐丼	○	★もやしのナムル 果物(柿)	豚肉、生揚げ、みそ、飲用牛乳	米、油、三温糖、かたくり粉、ごま油、上白糖、ごま	生姜、干し椎茸、人参、たけのこ、ねぎ、キャベツ、さやいんげん、にんにく、もやし、ほうれんそう、柿	828 35.7
2水	ご飯	○	★鶏のから揚げ 切干大根のふくめ煮 じゃが芋とわかめの味噌汁	鶏肉、豚肉、油揚げ、出汁用かつお節、わかめ、みそ、飲用牛乳	米、ごま油、かたくり粉、油、上白糖、じゃがいも	生姜、切干し大根、人参、白菜、ねぎ	841 35.4
3木	文化の日						
4金	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	794 37.2
7月	あんかけ チャーハン	○	大根の華風漬け さつまいものレモン煮	たまご、豚肉、いか、飲用牛乳	米、油、上白糖、かたくり粉、ごま油、ごま、さつまいも	ねぎ、生姜、青梗菜、人参、玉葱、白菜、たけのこ、干し椎茸、大根、きゅうり、レモン	825 29.6
8火	ナン	○	ごぼう入りドライカレー ツナサラダ ★マンゴーゼリー	豚肉、ツナ、飲用牛乳	ナン、油、薄力粉、バター、上白糖、ごま油	にんにく、生姜、人参、ごぼう、玉葱、ピーマン、キャベツ、きゅうり、もやし、レモン、マンゴーゼリー	747 30.6
9水	ワンダフル給食 ワンダフル牛丼	○	★キャベツのゆかり和え 果物(りんご)	牛肉、出汁用かつお節、飲用牛乳	米、三温糖、牛脂、かたくり粉、ごま	玉葱、キャベツ、小松菜、人参、大根、ゆかり、りんご	892 27.6
10木	ご飯	○	★鯖の味噌煮 白菜漬け 鶏肉入りすまし汁	さば、みそ、八丁みそ、出汁用かつお節、鶏肉、豆腐、飲用牛乳	米、三温糖、かたくり粉	生姜、白菜、人参、きゅうり、ゆず、大根、ねぎ、小松菜	830 34.5
11金	イギリスメニュー ケジャリー	○	スコッチブロス アップルパイ風	たら、鶏肉、ベーコン、飲用牛乳	米、米粒麦、オリーブ油、油、じゃがいも、押麦、ぎょうざの皮、上白糖、油	玉葱、人参、マッシュルーム、ピーマン、赤パプリカ、にんにく、セロリ、キャベツ、りんご、レモン	756 26.1
14月	後期中間考査						
15火	親子丼	○	かぶの味噌汁	出汁用かつお節、鶏肉、たまご、のり、豚肉、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、かぶ、えのきたけ、ねぎ	770 37.4
16水	ご飯	○	鮭の柚子味噌焼き ひじきの五目煮 鶏肉とさつまいもの味噌汁	鮭、みそ、干ひじき、竹輪、大豆、鶏肉、油揚げ、出汁用かつお節、みそ、飲用牛乳	米、上白糖、油、こんにやく、三温糖、さつまいも	ゆず、人参、さやえんどう、ごぼう、大根、葉ねぎ	786 42.9
17木	ガーリック ライス	○	さわらの香草焼き ★ABCスープ	豚肉、さわら、鶏肉、飲用牛乳	米、油、バター、パン粉、オリーブ油、じゃがいも、マカロニ	にんにく、玉葱、とうもろこし、マッシュルーム、さやいんげん、人参、ほうれん草	810 37.8
18金	じゃこ入り 豆わかめご飯	○	いも煮 油揚げのかりかりサラダ	わかめご飯の素、ちりめんじゃこ、大豆、出汁用かつお節、豚肉、鶏肉、油揚げ、飲用牛乳	米、米粒麦、油、ごま油、さといも、こんにやく、三温糖、上白糖	玉葱、人参、ごぼう、しめじ、ねぎ、キャベツ、もやし、小松菜	767 36.1
21月	キャロット ライス	○	白菜のクリームシチュー ごぼうチップスサラダ	豚肉、ベーコン、牛乳、生クリーム、飲用牛乳	米、バター、油、薄力粉、はちみつ	人参、パセリ、玉葱、白菜、マッシュルーム、生姜、プロッコリー、ごぼう、キャベツ、きゅうり	800 25.2
22火	ご飯	○	かじきのあずま煮 たくあん炒め もずくのすまし汁	かじき、豚肉、出汁用かつお節、もずく、生揚げ、飲用牛乳	米、かたくり粉、油、上白糖、ごま油	生姜、小松菜、もやし、たくあん、人参、ねぎ、あさつき	786 41.1
23水	勤労感謝の日						
24木	天津飯風	○	豚バラと白菜の中華スープ こんにやくサラダ	鶏肉、たまご、豚肉、豆腐、飲用牛乳	米、油、上白糖、かたくり粉、ごま油、こんにやく、ごま	たけのこ、人参、干し椎茸、ねぎ、グリーンピース、生姜、白菜、えのきたけ、青梗菜、キャベツ、きゅうり	747 28.9
25金	青森県メニュー ご飯	○	豚肉のバラ焼き ポイル野菜 せんべい汁	豚肉、みそ、鶏肉、出汁用かつお節、飲用牛乳	米、上白糖、油、せんべい	玉葱、生姜、にんにく、りんご、キャベツ、人参、もやし、大根、ごぼう、干し椎茸、ねぎ	809 35.7
28月	★ハヤシライス	○	マセドアンサラダ 乳ない豆腐	豚肉、牛乳、生クリーム、寒天、飲用牛乳	米、米粒麦、油、上白糖、バター、薄力粉、じゃがいも	にんにく、生姜、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、とうもろこし、みかん缶、パイン缶	880 25.1
29火	ご飯	○	豆腐の真砂揚げ キャベツの昆布漬け かぼちゃの味噌汁	豆腐、鶏肉、ちりめんじゃこ、干ひじき、たまご、出汁用かつお節、塩昆布、ベーコン、みそ、飲用牛乳	米、かたくり粉、油、三温糖、ごま油	人参、玉葱、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、かぼちゃ、小松菜	794 31.4
30水	混ぜ込み稲荷	○	豚汁 果物(みかん)	のり、鶏肉、竹輪、油揚げ、出汁用かつお節、豚肉、豆腐、みそ、飲用牛乳	米、三温糖、油、ごま油、こんにやく、じゃがいも	さやえんどう、干し椎茸、たけのこ、人参、かんぴょう、ごぼう、大根、ねぎ、みかん	753 33.0
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。							801
ワンダフル給食では、普段の給食ではあまり使用しない、また食べ慣れない食材を使った給食を提供する予定です。ご家庭で、食材をよくご確認いただき、初めて食べる食材などに心配なものがあれば、学校までご連絡をお願いいたします。							松濤中学校平均 33.2
							基準量 830 27.0 ~41.5

★リクエスト給食★
保健給食委員会のみんなが、夏休み前に各クラスにアンケートを取り、リクエスト給食をまとめてくれました。このアンケートをもとに、今月から12月までリクエストの多かったメニューを給食に取り入れていきます。

