



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 木	★味噌ラーメン	○	青のりビーンズポテト 果物(みかん)	みそ、豚肉、大豆、あおのり、飲用牛乳	蒸し中華麺、油、ラード、ごま油、かたくり粉、じゃがいも	にんにく、生姜、ねぎ、人参、玉葱、もやし、キャベツ、にら、みかん	785 30.4
2 金	ワンダフル給食 チキンクリームと ポパイライス	○	れんこんサラダ コーヒー牛乳	牛乳、生クリーム、鶏肉、 ヨーヒール牛乳	米、バター、薄力粉、油、ごま油	ほうれん草、玉葱、人参、まいたけ、椎茸、マッシュルーム、れんこん、キャベツ、黄パプリカ、きゅうり	844 28.7
5 月	ご飯	○	ひじきふりかけ 肉豆腐 野菜のごま酢和え	かつお節、豚肉、出汁用かつお節、豆腐、しらす干し、わかめ、飲用牛乳	米、油、こんにやく、三温糖、ごま油、ごま	ゆかり、人参、玉葱、しめじ、青梗菜、もやし、きゅうり	751 38.9
6 火	ご飯	○	★揚げぎょうざ 大根の華風漬け 中華スープ	豚肉、鶏肉、豆腐、わかめ、飲用牛乳	米、油、ごま油、ぎょうざの皮、薄力粉、上白糖、ごま	ねぎ、キャベツ、干し椎茸、にら、にんにく、生姜、大根、きゅうり、人参、たけのこ、えのきたけ、小松菜	750 27.3
7 水	ピザサンド	○	豆乳チャウダー さっぱりみかんサラダ	ベーコン、チーズ、鶏肉、豆乳、ハム、飲用牛乳	食パン、油、じゃがいも、薄力粉、バター、上白糖	玉葱、マッシュルーム、ピーマン、キャベツ、人参、しめじ、パセリ、みかん缶、きゅうり	755 33.8
8 木	あぶたま丼	○	里芋の味噌汁 果物(りんご)	出汁用かつお節、油揚げ、たまご、豚肉、みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、三温糖、こんにやく、さといも	干し椎茸、人参、玉葱、グリーンピース、ごぼう、えのきたけ、小松菜、ねぎ、りんご	787 35.6
9 金	ご飯	○	鮭のちゃんちゃん焼き じゃが芋のおかか和え 竹輪入りすまし汁	鮭、みそ、かつお節、あおのり、出汁用かつお節、竹輪、豆腐、わかめ、飲用牛乳	米、上白糖、バター、ごま、油、じゃがいも	生姜、キャベツ、玉葱、もやし、ピーマン、人参、えのきたけ、たけのこ、小松菜、ねぎ	749 40.2
12 月	きびご飯	○	わかさぎの南蛮漬け キャベツの塩もみ 豆腐の味噌汁	わかさぎ、出汁用かつお節、鶏肉、豆腐、油揚げ、わかめ、みそ、飲用牛乳	米、きび、油、薄力粉、かたくり粉、三温糖、ごま	ねぎ、とうがらし、キャベツ、小松菜、人参、生姜、大根、えのきたけ	747 35.8
13 火	★スタミナ チャーハン	○	豆腐の中華煮 春雨サラダ	豚肉、みそ、えび、豆腐、わかめ、ツナ、飲用牛乳	油、米、上白糖、ごま、ごま油、かたくり粉、緑豆はるさめ	にんにく、玉葱、人参、葉ねぎ、たけのこ、白菜、青梗菜、干し椎茸、キャベツ、きゅうり	782 33.6
14 水	★きなこ 揚げパン	○	ポトフ ツナサラダ 果物(みかん)	きな粉、ベーコン、鶏肉、大豆、ウィンナー、ツナ、飲用牛乳	コッペパン、上白糖、油、じゃがいも、ごま油	にんにく、人参、玉葱、キャベツ、きゅうり、もやし、レモン、みかん	804 34.1
15 木	ご飯	○	鯖のおろし焼き ひじきの五目煮 冬野菜の味噌汁	さば、鶏肉、ひじき、大豆、出汁用かつお節、油揚げ、みそ、飲用牛乳	米、上白糖、油、こんにやく、三温糖	大根、れんこん、人参、さやいんげん、かぶ、白菜、ほうれん草、ねぎ	837 34.3
16 金	ターメリック ライス	○	ハッシュドポークポテト チーズサラダ	豚肉、チーズ、飲用牛乳	米、米粒麦、バター、じゃがいも、油、上白糖	パセリ、玉葱、人参、マッシュルーム、ピーマン、生姜、にんにく、キャベツ、ブロッコリー	792 26.8
19 月	ご飯	○	ほっけの竜田揚げ じゃが芋のきんぴら煮 キャベツとあげの味噌汁	ほっけ、豚肉、さつまいも、出汁用かつお節、油揚げ、みそ、飲用牛乳	米、上白糖、かたくり粉、薄力粉、油、こんにやく、三温糖、じゃがいも、七味唐辛子、ごま	生姜、ごぼう、人参、さやいんげん、玉葱、キャベツ、えのきたけ	773 36.4
20 火	発芽玄米ご飯	○	豆腐ハンバーグきのこソース キャベツの昆布漬け さつまいもと南瓜の味噌汁	豆腐、豚肉、塩昆布、出汁用かつお節、みそ、飲用牛乳	米、発芽玄米、油、パン粉、三温糖、かたくり粉、ごま油、さつまいも	玉葱、しめじ、えのきたけ、キャベツ、かぶ、きゅうり、南瓜、人参、小松菜	804 32.2
21 水	冬至献立 あんかけ 五目焼きそば	○	じゃこの和風サラダ かぼちゃ団子	豚肉、いか、うずら卵、ちりめんじゃこ、きな粉、飲用牛乳	蒸し中華麺、ごま油、油、上白糖、かたくり粉、上新粉、白玉粉	にんにく、生姜、干し椎茸、人参、玉葱、たけのこ、白菜、青梗菜、ねぎ、キャベツ、もやし、小松菜、南瓜	833 33.8
22 木	大豆菜飯	○	カレー肉じゃが 糸寒天サラダ	大豆、豚肉、出汁用かつお節、ちりめんじゃこ、糸寒天、飲用牛乳	米、米粒麦、油、じゃがいも、こんにやく、三温糖、上白糖、ごま	玉葱、人参、生姜、さやいんげん、とうもろこし、きゅうり、キャベツ	753 32.9
23 金	ジャンバラヤ	○	クリスピーチキン レタススープ ココアケーキ	豚肉、ウィンナー、鶏肉、ベーコン、スキムミルク、飲用牛乳	米、米粒麦、油、薄力粉、コーンフレーク、油、上白糖、バター	にんにく、玉葱、人参、赤パプリカ、ピーマン、トマト缶、とうもろこし、レタス	891 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。							791
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、食材をよくご確認ください、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 33.5
★リクエスト給食★ 保健給食委員会みんなが、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。 9月から始めたこのリクエスト給食は、今月が最後です。みんなのリクエストしたメニューは給食に取り入れられていましたか？ ★マークのついたメニューが、リクエスト給食です。これからも、みんなが喜んでくれる給食を提供できるように給食室も頑張ります！！							基準量 830 27.0 ~41.5

