

2022年(令和4年)3月分 学校給食献立表(中学校)第2地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。
 ※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食用物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校まで申し出ください。

日・曜	1日・火	2日・水	3日・木	4日・金	7日・月	8日・火	9日・水	11日・金
献立名	米飯 牛乳 ミョウク チャブチ 大豆もやし炒めナムル	コッパン 牛乳 たらしのシチュー ピーズサラダ	赤飯 牛乳 黒ごま 赤だし クープイリチー	小型パン 牛乳 菜の花のスパゲティ さよりのから揚げ ももかん	玄米入りごはん 牛乳 ポークカレー ごまじこサラダ	米飯 牛乳 筑前煮 ひじきの胡麻ドレッシング和え	丸型パン 牛乳 ◇えびと春雨のスープ しいらのフライ キャベツのソテー	コッパン 牛乳 ◇もずく卵のスープ ガーリックポテト はっさく
材料名および使用量(g)	鶏肉 20 酒 0.5 にんにく 0.3 醤油 0.3 葱わかめ(冷凍) 3 わかめ(塩蔵) 3 はくさい 30 にんじん 15 えのきたけ 10 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 2 塩 0.5 ごしょう 0.03 スープベース 10 水 150	たら 30 調理ワイン 1 じゃがいも 50 たまねぎ 60 にんじん 20 細実油 1 チンゲンサイ 1 粉チーズ 2 生クリーム 3 米粉 5 牛乳 40 バター 2 塩 0.8 ごしょう 0.05 水 80	もち米 30 精白米 1 小豆 50 塩 12 水 7 ごま 20 豆腐 1 にんじん 40 えのきたけ 15 たまねぎ 15 みつば 1.5 八丁みそ 2 赤みそ 6 けずり節 6 水 150	スパゲティ 45 なのな 20 鶏肉 15 調理ワイン 0.5 たまねぎ 40 キャベツ 15 にんにく 15 うすくちしょうゆ 4 塩 0.1 ごしょう 0.02 綿実油 1 小麦粉 3 綿実油 6 カレー粉 6 豆乳 1.5 トマトピューレ 8 ウスターソース 5 こいくちしょうゆ 2.5 ごしょう 0.03 とんかつソース 2 ガラムマサラ 0.1 パプリカ 0.01 塩 0.5 ごしょう 0.05 スープベース(丸鶏) 15 水 75	精白米 90 もち玄米 15 水 131 豚肉 30 調理ワイン 0.5 じゃがいも 50 たまねぎ 70 にんじん 20 にんにく 0.5 ごしょう 4 綿実油 1 小麦粉 3 綿実油 6 カレー粉 6 豆乳 1.5 トマトピューレ 8 ウスターソース 5 こいくちしょうゆ 2.5 ごしょう 0.03 とんかつソース 2 ガラムマサラ 0.1 パプリカ 0.01 塩 0.5 ごしょう 0.05 スープベース(丸鶏) 15 水 75	鶏肉 25 卵 1 酒 40 にんじん 10 じゃがいも 70 たまねぎ 25 ごしょう 30 干しいたけ 30 しょうが 1 ねぎ 1 うすくちしょうゆ 1 塩 4 ごしょう 4 ごしょう 4 でんぶん 2 けずり節 2 水 1 しいら 60	はるさめ 10 卵 1 酒 2 にんじん 0.1 たまねぎ 30 ごしょう 20 干しいたけ 20 しょうが 0.4 ねぎ 0.2 うすくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.03 水 150	もずく 12 卵 40 たまねぎ 30 にんじん 15 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 ごしょう 0.03 水 150
エネルギー/蛋白質	695kcal / 24.1g	703kcal / 25.5g	742kcal / 26.2g	792kcal / 30.5g	829kcal / 25.4g	790kcal / 29.7g	756kcal / 31.3g	651kcal / 22.7g

日・曜	14日・月	15日・火	16日・水	17日・木	18日・金	22日・火	23日・水	24日・木
献立名	米飯 牛乳 ◇木の葉とじ あらめのしらすあえ	米飯 牛乳 ◇かき汁 ◇酢味噌和え きんぴら	コッパン 牛乳 いんげん豆とコーンのポターージュ わかさぎのマリネ デコポン	米飯 牛乳 ◇かきたま汁 いわしの松前煮 小松菜と白菜の煮びたし	コッパン 牛乳 野菜スープ ドライカレー いちごヨーグルト	米飯 牛乳 利久汁 ◇もずくのかき揚げ おろしだれ	コッパン 牛乳 肉団子スープ 焼きビーフン	米飯 牛乳 にらの味噌汁 ◇高野豆腐の卵とじ さばのふりかけ
材料名および使用量(g)	うす揚げ 7 卵 10 かまぼこ 70 たまねぎ 70 にんじん 20 ねぎ 3 でんぶん 0.8 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 4 塩 0.3 本みりん 1 けずり節 2 水 2	そうめんばち 10 かまぼこ 10 うす揚げ 5 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 20 干しいたけ 0.4 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 けずり節 2.5 だし昆布 0.5 水 150	鶏肉 20 調理ワイン 0.5 じゃがいも 40 たまねぎ 40 みつば 1 ホールコーン(水煮) 15 いんげんまめ(乾燥) 12 パセリ 0.5 米粉 5 豆乳 25 スープベース(丸鶏) 3 塩 0.7 ごしょう 0.05 水 120	卵 30 豆腐 40 たまねぎ 25 にんじん 15 みつば 2 うすくちしょうゆ 0.5 でんぶん 1 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 140	鶏肉 20 酒 1 ホールコーン(水煮) 10 キャベツ 40 たまねぎ 20 にんじん 15 ごまつな 10 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 ごしょう 0.03 けずり節 2 水 130	うす揚げ 5 たまねぎ 15 ごぼう 10 はくさい 25 じゃがいも 40 ねぎ 2 みそ 14 ねりごま 2 すりごま 1 けずり節 2 水 140	豚肉ミンチ 35 たまねぎ 4 塩 0.2 ごしょう 0.02 水 8 ピーフン 10 鶏肉 20 酒 1 キャベツ 30 にんじん 15 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 ごしょう 0.03 綿実油 1	にら 9 豆腐 40 うす揚げ 5 にんじん 15 もやし 10 だいこん 30 みそ 14 いりこ 3 酒 0.1 高野豆腐 9 卵 15 にんじん 10 たまねぎ 15 砂糖 10 うすくちしょうゆ 2.5 本みりん 0.5 酒 0.5 だし汁 30
エネルギー/蛋白質	729kcal / 27.4g	723kcal / 27.1g	768kcal / 28.7g	722kcal / 29.7g	749kcal / 30.9g	819kcal / 27.9g	679kcal / 25.0g	742kcal / 29.3g

○…赤色の食品(おもに体をつくるもとになる食品) □…黄色の食品(おもにエネルギーのもとになる食品) △…緑色の食品(おもに体の調子を整えるもとになる食品) ※上記材料は、天候等により急ぎ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー743kcal たんぱく質27.6g