

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ
1	月		ココア揚げパン ヨーグルトドリンク 肉団子入りABCトマトシチュー ヤングコーンサラダ (たまねぎドレッシング) ♪第五中学校生徒の考案メニュー♪	ヨーグルトドリンク 肉団子 パーコン	ミルクパン なたね油 上白糖 じゃがいも マカロニ 三温糖 薄力粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶詰ダイス キャベツ こまつな ヤングコーン缶詰	859	29.1	 中学生の考案メニュー 9月に第五中学校の生徒が学校給食センターで職場体験をし、給食の献立を作成しました。その献立を1日に提供します！ ☆生徒からの一言 「友達の意見を取り入れながら、皆の好きな献立になるように考えました。」 ***** 郷土料理（福島県） ●15日:ごはん(喜多方米) ざくざく 会津ソースカツ 友好都市喜多方市で収穫された喜多方米を使用します。喜多方米にちなんで、福島県の郷土料理を合わせた献立にしました。 ざくざくは、材料をざくざく切る様子から名付けられた煮物です。 会津ソースカツは、甘めのソースをかけて食べるのが特徴の豚カツです♪ 
2	火	○	鶏とれんこんのごはんNEW! おでん いんげんサラダ (塩中華ドレッシング) みかん (生)	鶏肉 普通牛乳 結び昆布 焼竹輪 がんもどき 小松菜入り揚げボール	精白米 もち米 なたね油 三温糖 こんにゃく ちくわぶ じゃがいも	れんこん 干しいたけ にんじん だいこん いんげん キャベツ もやし みかん	727	28.0	
3	水	○	ごはん 沢煮庵 鰯の柚子みそかけ ひじきの煮物	普通牛乳 鶏肉 油揚げ ぶり 白みそ ほしひじき 豚肉	精白米 なたね油 ごま 三温糖	だいこん にんじん 干しいたけ 根深ねぎ ほうれん草 しょうが ゆず 冷凍むき枝豆	859	41.0	
4	木	○	花型パンブキンパン 冬野菜のスープ煮 フライドチキン ビーンズサラダ (フレンチドレッシング)	普通牛乳 鶏肉 パーコン ミックスビーンズ	パンブキンパン じゃがいも 片栗粉 なたね油	たまねぎ はくさい にんじん パセリ セロリ しょうが にんにく キャベツ	951	41.3	
5	金	○	豚肉のブルコギ丼 (ごはん、豚肉のブルコギ) 海藻サラダ (中華ドレッシング) パイン缶・レモンゼリー	普通牛乳 豚肉 海藻 ミックス	精白米 なたね油 ごま ごま油 片栗粉 レモンゼリー	たまねぎ にんじん もやし にら ぶなしめじ えのきたけ にんにく キャベツ きゅうり パイナップル缶詰	814	27.1	
8	月	○	ゆかりごはん 里芋の味噌汁 鮭のノンエッグマヨネーズ焼き 豚肉と大根の煮物	普通牛乳 油揚げ 赤みそ 白みそ さけ あおのり 豚肉	精白米 さといも ノンエッグマヨネーズ 三温糖 片栗粉	ゆかり ぶなしめじ にんじん 根深ねぎ にんにく だいこん 干しいたけ いんげん	814	38.9	
9	火	○	トマトクリームスパゲティ さつまいもサラダ (イタリアンドレッシング) りんご缶・りんごゼリー	ツナ 普通牛乳 生クリーム 粉チーズ	スパゲッティ なたね油 三温糖 薄力粉 パター さつまいも りんごゼリー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム 水煮缶詰 トマト缶詰ダイス トマトピューレ パセリ きゅうり 冷凍ホールコーン りんご缶詰	783	27.7	
10	水	○	ごはん 春雨スープ いかのチリソース (2) チンゲン菜ともやしの炒め物	普通牛乳 豚肉 いか	精白米 なたね油 緑豆はるさめ ごま油 片栗粉 三温糖	はくさい にんじん 根深ねぎ しょうが にんにく もやし チンゲンサイ たけのこ 水煮缶詰	784	35.1	
11	木	○	わかめごはん 呉汁 鯖のピリ辛焼き こんにゃくサラダ (和風ドレッシング) ★ラッキーにんじん「呉汁」★	炊きこみわかめ 普通牛乳 冷凍蒸し大豆 白みそ さば	精白米 さといも なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ	781	38.8	
12	金	○	チキンサンド (横割りミルク丸パン、スパイシーチキン) リボンパスタのミネストローネ コロコロソテー	普通牛乳 パーコン 鶏肉 レンズまめ ウインナー	ミルクパン マカロニ オリーブ油 なたね油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ トマト缶詰ダイス 冷凍ホールコーン 冷凍むき枝豆	810	53.7	
15	月	○	ごはん ざくざく 会津ソースカツ ごま和え (胡麻ドレッシング)	普通牛乳 焼竹輪 豚肉	精白米 こんにゃく さといも 薄力粉 パン粉 なたね油 三温糖 ごま	だいこん にんじん ごぼう 干しいたけ こまつな キャベツ	822	40.6	
16	火	○	中華丼 (ごはん、中華丼の具) コーンサラダ (塩中華ドレッシング) ぶどうゼリー ★ラッキーブロッコリー「コーンサラダ」★	普通牛乳 豚肉 いか なたね油	精白米 なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油 ぶどうゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 水煮缶詰 干しいたけ はくさい チンゲンサイ キャベツ ブロッコリー 冷凍ホールコーン	713	28.3	
17	水	○	リースパン ビーフシチューNEW! トルティーヤのパリパリサラダNEW! (イタリアンドレッシング) いちごケーキ ♪八小5年生が考えたサラダ♪	普通牛乳 牛肉	リースパン なたね油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 トルティーヤ いちごケーキ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム 水煮缶詰 トマトピューレ キャベツ 冷凍ホールコーン	773	23.4	
18	木	○	ごはん 冬至かぼちゃカレー コーンとほうれん草のソテー フルーツポンチ	普通牛乳 鶏肉	精白米 なたね油 薄力粉 カクテルゼリー	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ かぼちゃ トマトピューレ アップルソース マンゴチャツネ 冷凍ホールコーン ほうれん草 キャベツ りんご缶詰 パイナップル缶詰	840	25.3	行事食（冬至） 12月22日は冬至です。冬至の日は、かぼちゃを食べて柚子湯に入ると、健康に過ごせると言われています。 給食でも、冬至にちなんだ料理を提供します。 3日:鰯の柚子みそかけ 18日:冬至かぼちゃカレー 
19	金	○	きつねうどん みそポテト 大根サラダ (柑橘ドレッシング)	鶏肉 油揚げ かまぼこ 普通牛乳 赤みそ	冷凍うどん なたね油 三温糖 じゃがいも 薄力粉	干しいたけ にんじん 根深ねぎ こまつな だいこん もやし キャベツ	805	30.5	
22	月	○	朝焼き食パン (ミックスジャム) 豆乳コーンチャウダー 小松菜とキャベツのソテー	普通牛乳 パーコン 鶏肉 豆乳 ハム	食パン じゃがいも 薄力粉 なたね油 グラニュー糖 くず粉	にんじん たまねぎ 冷凍ホールコーン クリームコーン缶詰 パセリ キャベツ こまつな りんご缶詰 パイナップル缶詰 レモン果汁	702	32.5	
23	火	○	ごはん (ふりかけ) 豚汁 ししゃもの唐揚げ (2) 枝豆サラダ (たまねぎドレッシング)	普通牛乳 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ ししゃも	精白米 なたね油 さといも こんにゃく 片栗粉	にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ しょうが 冷凍むき枝豆 キャベツ こまつな	794	31.7	
24	水	○	ごはん 冬のすまし汁 豚肉の生姜焼き のり和え (きざみのり・しょうゆ)	普通牛乳 カットわかめ 木綿豆腐 ちらしかまぼこ 豚肉 ほしのり	精白米 三温糖	えのきたけ だいこん 根深ねぎ しょうが たまねぎ はくさい ほうれん草 にんじん	656	37.4	
*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。 *学校により給食の実施日は異なります。						月平均	794	33.9	
						学校給食摂取基準	830	27-42	
旬の食材を使った献立 ●2日:みかん(生) ●8日:豚肉と大根の煮物  他にも、長ねぎ、里芋、ごぼう、柚子など旬の食材を使用する予定です。 									給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。 *****