



| 日・曜日 | 献立名 | 主な材料(食品の主な働きと栄養素) | | | アレルギー表示 | | | | | | | 予約 取消 最終日 | |
|------|-------------|---------------------|----------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---|----|------------------------------|-----|----|----|----------------------------|------------|
| | | エネルギーになる 炭水化物・脂質 | 体の組織を作る たんぱく質・無機質 | 体の調子を整える ビタミン類 | 卵 | 乳 | 小麦 | そば | くるみ | 大豆 | ごま | | |
| 9月 | 牛乳 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | | | | | | 4/2 (水) |
| | | 主菜 | A ハニーマスタードチキン | はちみつ じゃが芋 バター 上白糖 | 鶏肉 | | | | | | | | |
| | | 主菜 | B 春キャベツのメンチカツ | パン粉 小麦粉 揚げ油 | 豚肉 高野豆腐 卵 | | | パセリ 人参 玉葱 キャベツ | | | | | |
| | | 副菜 | 海藻サラダ | サラダ油 | 海藻ミックス | | | もやし きゅうり 玉葱 | | | | | |
| | | | 人参ツナ炒め 柑橘類 | サラダ油 | ツナ | | | にんにく 人参 柑橘類 | | | | | |
| 10月 | 牛乳 | 主食 | チキンライス | 米 サラダ油 | 鶏肉 | | | 玉葱 マッシュルーム グリンピース | | | | | 4/3 (木) |
| | | 主菜 | A 魚のパーベキューソース | でん粉 揚げ油 三温糖 | モウカサメ | | | 生姜 にんにく 玉葱 りんご 赤ピーマン ピーマン | | | | | |
| | | 主菜 | B 豆腐グラタン | サラダ油 小麦粉 バター | 押し豆腐 鶏肉 いんげん豆 味噌 調理用牛乳 ピザチーズ | | | 玉葱 ほうれん草 しめじ | | | | | |
| | | 副菜 | コールスローサラダ | サラダ油 三温糖 | | | | キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉葱 | | | | | |
| | | | ココロポテト アロエみかん | じゃが芋 サラダ油 | | | | にんにく アロエシロップづけ みかん缶 | | | | | |
| 11月 | 牛乳 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | | | | | 3月 4/4 (金) 日までです。 | |
| | | 主菜 | A 肉じゃが | じゃが芋 こんにゃく サラダ油 三温糖 | 豚肉 | | | 生姜 人参 玉葱 いんげん 干し椎茸 | | | | | |
| | | 主菜 | B いかのねぎソース | でん粉 揚げ油 サラダ油 上白糖 | いか | | | 長ねぎ にんにく 生姜 | | | | | |
| | | 副菜 | 小松菜の味噌ドレッシング | 三温糖 ごま油 | 味噌 | | | 小松菜 もやし キャベツ | | | | | |
| | | | 筍のおかか煮 フルーツ白玉 | | おかか | | | 筍 パイン缶 黄桃缶 | | | | | |
| 12月 | 牛乳 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | | | | | 4/7 (月) | |
| | | 主菜 | A チーズハンバーグ デミグラス | サラダ油 パン粉 三温糖 デミグラスソース(小麦) でん粉 | 豚肉 大豆 サイコロチーズ 卵 調理用牛乳 | | | 玉葱 人参 マッシュルーム | | | | | |
| | | 主菜 | B 鶏の唐揚げ おろしソース | でん粉 揚げ油 | 鶏肉 | | | 生姜 大根 玉葱 にんにく レモン | | | | | |
| | | 副菜 | ポテトサラダ | じゃが芋 卵不使用マヨネーズ | | | | きゅうり コーン | | | | | |
| | | | ガーリックしらたき 甘夏みかんゼリー | しらたき サラダ油 | ベーコン | | | にんにく 玉葱 みかんゼリー 甘夏みかん缶 | | | | | |
| 1月 | 発酵乳 白ぶどう | 主食 | わかめご飯 | 米 | わかめ | | | | | | | 4/8 (火) | |
| | | 主菜 | A 鮭ときのこの黄金焼き | サラダ油 卵不使用マヨネーズ | さけ 味噌 | | | 玉葱 人参 えのきたけ しめじ 舞茸 | | | | | |
| | | 主菜 | B 肉豆腐 | サラダ油 しらたき 車麩 三温糖 でん粉 | 豚肉 豆腐 | | | 小松菜 人参 長ねぎ | | | | | |
| | | 副菜 | おひたし | | おかか | | | もやし ほうれん草 | | | | | |
| | | | 小鯛の香味揚げ ふきのきんぴら | でん粉 揚げ油 | 小いわし | | | 生姜 にんにく ふき 人参 | | | | | |
| 2月 | 牛乳 | 主食 | チョコチップパン | 小麦粉 上白糖 チョコレート マーガリン ココア | 脱脂粉乳 | | | | | | | 4/9 (水) | |
| | | 主菜 | A 鶏肉の豆乳ホワイトシチュー | サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉 | 鶏肉 いんげん豆 豆乳 生クリーム | | | 人参 玉葱 マッシュルーム コーン | | | | | |
| | | 主菜 | B きのこのキッシュ | サラダ油 | 卵 生クリーム 豚肉 いんげん豆 ピザチーズ | | | 玉葱 ほうれん草 しめじ マッシュルーム | | | | | |
| | | 副菜 | マスタードドレッシングサラダ | サラダ油 | | | | キャベツ きゅうり 人参 玉葱 | | | | | |
| | | | うずら卵のカレー煮 アーモンドキャラメルポテト | 上白糖 | うずら卵 | | | | | | | | |
| 3月 | 牛乳 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | | | | | 4/10 (木) | |
| | | 主菜 | A 麻婆豆腐 | サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉 | 豆腐 豚肉 レンズ豆 味噌 | | | 長ねぎ 筍 干し椎茸 生姜 にんにく | | | | | |
| | | 主菜 | B 魚のチリソース | でん粉 揚げ油 サラダ油 上白糖 | ホキ | | | 玉葱 長ねぎ ピーマン にんにく 生姜 トマト缶 | | | | | |
| | | 副菜 | 中華サラダ | サラダ油 ごま油 ごま | | | | もやし 小松菜 大根 玉葱 | | | | | |
| | | | 青のりじゃが 高菜炒め | じゃが芋 | 青のり粉 | | | | | | | | |
| 4月 | 牛乳 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | | | | | 4/11 (金) | |
| | | 主菜 | A 揚げ魚のオニオンソース | でん粉 揚げ油 サラダ油 | メルルーサ | | | にんにく 玉葱 | | | | | |
| | | 主菜 | B ポークビーンズ | サラダ油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 バター | 豚肉 大豆 いんげん豆 | | | 生姜 にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム | | | | | |
| | | 副菜 | ダイコンサラダ | サラダ油 | | | | 人参 大根 きゅうり 玉葱 | | | | | |
| | | | ほうれん草バター 寒天フルーツ | サラダ油 バター | | | | ほうれん草 コーン 玉葱 黄桃缶 みかん缶 | | | | | |
| 5月 | 牛乳 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | | | | | 4/14 (月) | |
| | | 主菜 | A 鯖の文化干し | サラダ油 | さばの文化干し | | | もやし 赤ピーマン | | | | | |
| | | 主菜 | B 鯖とじゃが芋の揚げ煮 | でん粉 揚げ油 じゃが芋 三温糖 | さわら | | | 生姜 人参 玉葱 万能ねぎ 干し椎茸 | | | | | |
| | | 副菜 | ごま和え | ごま 上白糖 | | | | ほうれん草 キャベツ | | | | | |
| | | | わかめ炒め 手作りぶどうゼリー | ごま油 三温糖 上白糖 | 生わかめ アガー | | | 玉葱 コーン 生姜 ぶどうジュース | | | | | |

※マークシートでの申込締切は

3月

日までです。



| 日・曜日 | 献立名 | 主な材料(食品の主な働きと栄養素) | | | アレルギー表示 | | | | | | 予約 取消 最終日 | |
|--------------|-----|---------------------|----------------------|----------------------|---------------------------------|---|----|-------|-----|----|-----------------|-------------|
| | | エネルギーになる 炭水化物・脂質 | 体の組織を作る たんぱく質・無機質 | 体の調子を整える ビタミン類 | 卵 | 乳 | 小麦 | エビ・カニ | くるみ | 大豆 | | ごま |
| 22 火 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | | | | | | 4/15 (火) |
| | 主菜 | A 生揚げの豚そぼろ煮 | サラダ油 三温糖 でん粉 | 生揚げ 豚肉 | 生姜 玉葱 人参 しめじ 万能ねぎ | | | | | | 大豆 | |
| | | B 揚げ出し豆腐 五目あんかけ | でん粉 揚げ油 ごま油 | 豆腐 卵 豚肉 オイスターソース | 玉葱 人参 筍 干し椎茸 にはら | 卵 | | | | | 大豆 | |
| | 副菜 | 千草焼き | サラダ油 上白糖 | 卵 鶏肉 | 人参 ほうれん草 長ねぎ | 卵 | | | | | | |
| | | 切干大根サラダ | サラダ油 | | 切干大根 キャベツ きゅうり 人参 玉葱 | | | | | | | |
| ひじきふりかけ | | 上白糖 ごま | | 干ひじき 粉かつお ちりめんじゃこ | | | | | | ごま | | |
| 23 水 | 主食 | きな粉揚げパン | 小麦粉 ショートニング 揚げ油 上白糖 | 加糖練乳 脱脂粉乳 きな粉 | | | | | | | 4/16 (水) | |
| | 主菜 | A スペイン風オムレツ | サラダ油 じゃが芋 | 豚肉 調理用牛乳 生クリーム 卵 | 玉葱 ほうれん草 | 卵 | 乳 | | | | | |
| | | B 春野菜のクリーム煮 | サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉 | 鶏肉 いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム | にんにく 人参 玉葱 しめじ キャベツ グリーンアスパラ | 卵 | 乳 | 小麦 | | | | |
| | 副菜 | 茎わかめサラダ | サラダ油 ごま油 | 茎わかめ | もやし きゅうり 玉葱 | | | | | | | |
| | | ペンネナポリタン | サラダ油 マカロニ | ベーコン | 玉葱 ピーマン にんにく | | | 小麦 | | | | |
| 枝豆コーン | | サラダ油 | | コーン 枝豆 | | | | | | 大豆 | | |
| 24 木 | 主食 | きびご飯 | 米 きび サラダ油 | | | | | | | | 4/17 (木) | |
| | 主菜 | A 揚げ魚の野菜あんかけ | でん粉 揚げ油 上白糖 サラダ油 | モウカサメ | 玉葱 人参 ピーマン 筍 干し椎茸 | | | | | | | |
| | | B 鮭の西京焼き | じゃが芋 バター | さけ 味噌 | | 乳 | | | | | | |
| | 副菜 | 蓮根サラダ | サラダ油 ごま | | れんこん きゅうり 小松菜 玉葱 | | | | | | | ごま |
| | | 人参しりしり | サラダ油 三温糖 | 卵 | 人参 | 卵 | | | | | | |
| こんにゃく大豆煮 | | こんにゃく 上白糖 | 大豆 油揚げ | | | | | | | 大豆 | | |
| 25 金 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | | | | | 4/18 (金) | |
| | 主菜 | A 豚キムチ生揚げ | サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 | 豚肉 生揚げ | 生姜 にんにく 人参 干し椎茸 筍 長ねぎ にはら 白菜キムチ | | | | | | | 大豆 |
| | | B 春雨チャプチェ | 春雨 サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉 | 豚肉 味噌 | 人参 にはら 玉葱 しめじ 筍 にんにく 生姜 | | | | | | | |
| | 副菜 | ナムル | サラダ油 ごま ごま油 | | もやし 小松菜 人参 にんにく | | | | | | | ごま |
| | | レバーケチャップがらめ | でん粉 揚げ油 上白糖 | 豚レバー 調理用牛乳 | 生姜 | 乳 | | | | | | |
| 杏仁豆腐 | | | 杏仁豆腐 | みかん缶 | 乳 | | | | | | | |
| 28 月 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | | | | | 4/21 (月) | |
| | 主菜 | A 鶏大根のごま味噌煮 | サラダ油 三温糖 ごま | 鶏肉 味噌 | 生姜 大根 玉葱 人参 いんげん | | | | | | | ごま |
| | | B 高野豆腐の卵とじ | サラダ油 三温糖 | 鶏肉 高野豆腐 卵 | 人参 玉葱 グリンピース | 卵 | | | | | | 大豆 |
| | 副菜 | こんにゃく和え | こんにゃく サラダ油 | | キャベツ きゅうり 人参 玉葱 | | | | | | | |
| | | きびなごの黒こしょう揚げ | でん粉 揚げ油 | きびなご | | | | | | | | |
| パイんとりんご煮 | | 上白糖 | | りんご パイン缶 レモン | | | | | | | | |
| 30 火 | 主食 | ご飯 | 米 | | | | | | | | 4/22 (火) | |
| | 主菜 | A キーマカレー | サラダ油 小麦粉 バター | 豚肉 鶏肉 レンズ豆 ひよこ豆 | 生姜 にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 | 乳 | 小麦 | | | | | |
| | | B 鱈のカレーフライ | 小麦粉 パン粉 揚げ油 | あじ 卵 | | 卵 | 小麦 | | | | | |
| | 副菜 | レモンドレッシングサラダ | サラダ油 上白糖 | | もやし ほうれん草 人参 レモン 玉葱 | | | | | | | |
| | | ベーコンにゃく | サラダ油 こんにゃく | ベーコン | にんにく | | | | | | | |
| いんげん豆のフィナンシェ | | 上白糖 バター 小麦粉 アーモンド | 調理用牛乳 いんげん豆 卵 | | 卵 | 乳 | 小麦 | | | | | |

材料の都合により料理を変更する場合があります。

- * 特定原材料8品目についてアレルギー表示しています。
そば・ピーナッツは今は使用しませんので省略しています。
- * 食物アレルギー対応のため、調理用牛乳を材料欄に記入しています。
- * マヨネーズは卵不使用のマヨネーズを使用しています。
- * しらす・ちりめんじゃこ・あさりなどの海産物には、カニ・エビ類が混ざることあります。
- * 材料の()内は、加工食品に含まれるアレルギー食材を記載しています。

| 今月の平均 | 国基準 | A | B |
|------------|-----------|------|------|
| エネルギー Kcal | 830 | 805 | 810 |
| たんぱく質 g | 27.0~41.5 | 30.6 | 30.9 |
| 脂質 g | 18.4~27.7 | 27.6 | 26.6 |

Aランチ・Bランチで栄養のバランスがとれるようになっています。
♪♪献立、食材料でよくわからない時は 学務課中学校栄養士におたずねください♪♪

★主菜は「A」か「B」かを選んで予約をしてください。
★牛乳のみでも予約ができます。
お弁当に牛乳をプラスすると更に栄養のバランスがよくなります。

WEB画面の
献立更新は
5日ごろです

《在校時一括予約のご案内》

★卒業まで自動的に予約が入り、予約忘れがありません。

★「A・Bランチ」と「牛乳のみ」が選択できます。
在校時一括予約で一か月分の予約が入った後に予約の変更やキャンセルなどもできます。

★在校時一括予約は、随時申し込みができます。
予約サイトの「ユーザー情報」から簡単に設定ができます。
また、在校時一括予約の取り消しも随時行えます。