

○注意○ 必ず、8月分から予約してください！

献立は諸事情により一部変更する場合があります。

スクールランチを調理している調理場では、そば、落花生を含む料理も調理しております。

日	A B	主食	副食	デザート	主な食材			エネルギー たんぱく質 脂質
					体を作るもと	熱や力のもと	体の調子を整える	
8 月								
24 (月)	A		まぐろのノルウェー風 ごまもやし 青菜の炒め物 コーンサラダ 肉団子甘酢あんかけ		牛乳 まぐろ 豆味噌 油揚げ ハム 肉団子	ごはん 油 砂糖 でんぶん マヨネーズ ごま ごま油 コーンクリームドレッシング	もやし 小松菜 しめじ にんにく キャベツ コーン 人参	788 34.4 21.9
	B		ピピンパ 青菜の炒め物 コーンサラダ 肉団子甘酢あんかけ		牛乳 豚肉 豆味噌 油揚げ ハム 肉団子	ごはん 砂糖 油 ごま油 コーンクリームドレッシング	ほうれん草 大豆もやし 人参 小松菜 しめじ にんにく キャベツ コーン	807 29.6 26.5
25 (火)	A		三重県産メンチカツ 枝豆オムレツ たけのこペロン 厚揚げの煮物	りんご	牛乳 メンチカツ 枝豆オムレツ 豚肉 厚揚げ	ごはん 油 砂糖	筍 赤ピーマン チンゲン菜 しょうが にんにく 大根 人参 枝豆 りんご	906 28.8 33.6
	B		照りマヨチキン たけのこペロン 厚揚げの煮物		牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ	ごはん 油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 筍 赤ピーマン チンゲン菜 しょうが にんにく 大根 人参 枝豆 りんご	833 29.1 29.9
26 (水)	A		白身魚のお好み焼き風 フェットチーネ 豚キムチ ポテトサラダ	みかん缶	牛乳 タラ かつお粉 青海苔粉 豚肉 合わせ味噌 ハム	ごはん 油 砂糖 タラ粉 フェットチーネ ごま油 じゃがいも マヨネーズ	キャベツ なら 玉ねぎ もやし キムチ 人参 きゅうり 玉ねぎ コーン	837 30.0 25.1
	B		具たつぷりそばろ丼 豚キムチ ポテトサラダ		牛乳 豚肉 炒り玉子 合わせ味噌 ハム	ごはん 砂糖 ごま油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 小松菜 椎茸 みかん缶 にんにく しょうが キャベツ なら もやし キムチ きゅうり コーン	841 29.2 28.6
27 (木)	A		若鶏の唐揚げ ごまキャベツ 春雨サラダ 肉じゃが	すりおろし 洋梨 プチゼリー	牛乳 鶏肉 ハム 豚肉	ごはん 油 砂糖 ごま 春雨 和風ドレッシング じゃがいも すりおろし洋梨プチゼリー	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 しらたき	894 30.3 29.2
	B		とんてき炒め 春雨サラダ 肉じゃが		牛乳 豚肉 ハム	ごはん 砂糖 油 春雨 和風ドレッシング じゃがいも すりおろし洋梨プチゼリー	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく きゅうり コーン しらたき	812 28.3 22.1
28 (金)	A		さんまのやわらか煮 赤じそもやし ホイコーロー きんぴられんこん	紅あずま 甘露煮	牛乳 さんまのやわらか煮 豚肉 豆味噌	ごはん 砂糖 油 ごま ごま油 紅あずま甘露煮	もやし 赤じそ粉 キャベツ 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 蓮根 こんにゃく	880 30.1 28.8
	B		えびフライ&白身魚フライ タルタルソース ホイコーロー きんぴられんこん		牛乳 えびフライ 白身魚フライ 豚肉 豆味噌	ごはん 油 砂糖 タルタルソース ごま ごま油 紅あずま甘露煮	キャベツ 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 蓮根 こんにゃく	829 26.5 22.2
31 (月)	A		カレーきつね丼 野菜のソテー 三重県産豆腐 しょうゆ ゆずぎょうざ		牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 ゆずぎょうざ	ごはん 砂糖 油 カレールー	えのきたけ 玉ねぎ ねぎ スナップえんどう キャベツ 人参 コーン	794 31.7 23.7
	B		エビカツ ひじきスパゲッティ 野菜のソテー 三重県産豆腐 しょうゆ ゆずぎょうざ		牛乳 エビカツ ひじき ベーコン 豆腐 ゆずぎょうざ	ごはん 油 砂糖 スパゲッティ マーガリン	グリーンピース スナップえんどう キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン	802 26.4 21.2
9 月								
1 (火)	A		豚ステーキのオニオンソースがけ ゆでキャベツ ビーフン炒め たくあん和え	フルーツ ミックス	牛乳 豚肉 鶏肉 かつお油漬け	ごはん 油 砂糖 ビーフン	玉ねぎ キャベツ 赤ピーマン なら もやし 小松菜 人参 たくあん みかん缶 バイン缶	812 30.6 25.3
	B		チキンカツ ソース ゆでキャベツ ビーフン炒め たくあん和え		牛乳 チキンカツ 鶏肉 かつお油漬け	ごはん 油 砂糖 ビーフン	キャベツ 赤ピーマン なら もやし 小松菜 人参 たくあん みかん缶 バイン缶	778 26.0 22.0
2 (水)	A		鮭の塩焼き ごまキャベツ がめ煮 もやしとわかめのナムル	プリン	牛乳 鮭 鶏肉 わかめ ハム	ごはん 油 砂糖 ごま プリン ナムルドレッシング	キャベツ 筍 人参 蓮根 こんにゃく ごぼう しょうが きぬさや もやし	750 29.0 20.1
	B		牛丼 がめ煮 もやしとわかめのナムル		牛乳 牛肉 鶏肉 わかめ ハム	ごはん 砂糖 プリン ナムルドレッシング	玉ねぎ しらたき ねぎ 筍 人参 蓮根 こんにゃく ごぼう しょうが きぬさや もやし	747 27.5 19.1
3 (木)	A		メンチカツ ソース 赤じそもやし 大豆サラダ NEW 筑前煮 海鮮大焼売		牛乳 メンチカツ 大豆 鶏肉 海鮮大焼売	ごはん 油 砂糖 タルタルソース イタリアンドレッシング	もやし 赤じそ粉 キャベツ 人参 筍 蓮根 こんにゃく	909 28.0 31.1
	B		ソース焼きそば 大豆サラダ NEW 筑前煮 海鮮大焼売		牛乳 豚肉 かつお粉 大豆 鶏肉 海鮮大焼売	ごはん 油 砂糖 焼きそば類 タルタルソース イタリアンドレッシング	キャベツ 人参 もやし 筍 蓮根 こんにゃく	832 26.1 24.3
4 (金)	A		タラのバジルオイル焼き 彩りオムレツ 明太子サラダ チャプチェ ジョア(ストロベリー)	カスタード プチ ケーキ	ジョア(ストロベリー) タラ 彩りオムレツ かにかま 豚肉	ごはん 砂糖 明太子ドレッシング マヨネーズ 春雨 ごま油 カスタードプチケーキ	蓮根 枝豆 コーン 小松菜 椎茸 玉ねぎ 人参 にんにく バジル	766 26.5 18.6
	B		まぐろのごま味噌和え&わかめごはん 彩りオムレツ 明太子サラダ チャプチェ ジョア(ストロベリー)	りんご	ジョア(ストロベリー) まぐろ 豆味噌 彩りオムレツ かにかま 豚肉 わかめ	ごはん 油 砂糖 でんぶん ごま 春雨 ごま油 明太子ドレッシング マヨネーズ	蓮根 枝豆 コーン 小松菜 椎茸 玉ねぎ 人参 にんにく りんご	806 32.5 16.8
7 (月)	A		鶏の天ぷら&竹輪の天ぷら 天つゆ 高野豆腐煮 チョレギサラダ 根菜つみれ	運が良ければ 高野豆腐 煮にハート 形の人参ラッ キーベジタ ブルが入って います	牛乳 鶏肉 竹輪 高野豆腐 わかめ かにかま 根菜つみれ	ごはん 油 砂糖 天ぷら粉 ごま油 チョレギサラダドレッシング	椎茸 人参 枝豆 キャベツ	867 38.1 26.7
	B		焼き餃子&チャーハン 高野豆腐煮 チョレギサラダ 根菜つみれ		牛乳 餃子 高野豆腐 わかめ かにかま 根菜つみれ 炒り玉子	ごはん 油 砂糖 ごま油 チョレギサラダドレッシング	椎茸 人参 枝豆 キャベツ グリーンピース	812 27.5 24.0
8 (火)	A		若鶏の唐揚げ カリフラワー トマトペンネ 野菜の香ばししょうゆ炒め	すりおろし ピーチ プチゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン	ごはん 油 ペンネ マーガリン すりおろしピーチプチゼリー	カリフラワー 玉ねぎ ピーマン 筍 キャベツ 人参 スナップえんどう	822 28.0 25.2
	B		ラブ NEW トマトペンネ 野菜の香ばししょうゆ炒め	ワールドランチ ラオスメニュー	牛乳 豚肉 ベーコン	ごはん 砂糖 ペンネ マーガリン すりおろしピーチプチゼリー	玉ねぎ 赤ピーマン ねぎ レモン汁 ピーマン 筍 キャベツ 人参 スナップえんどう	756 27.1 19.2

※毎日牛乳がつきます(9月は牛乳の代わりに4日はジョア、14日はアシドミルクがつきます)

日	A B	主食	副食	デザート	主な食材			エネルギー たんぱく質 脂質
					体を作るもと	熱や力のもと	体の調子を整える	
9 (水)	A		チンジャオロース ラタトゥイユ ポテトサラダ	黄桃缶	牛乳 豚肉 ベーコン	ごはん 砂糖 油 でんぷん じゃがいも マヨネーズ	筍 ビーマン 赤ビーマン 人参 黄桃缶 黄ビーマン しょうが スズキーニ なす 玉ねぎ トマト水煮 にんにく きゅうり	806 27.1 24.9
	B		ハムカツ&丸パン ケチャップ カレーキャベツ ラタトゥイユ ポテトサラダ		牛乳 ハムカツ ベーコン	パン 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	キャベツ スズキーニ なす 黄桃缶 赤ビーマン 黄ビーマン 玉ねぎ トマト水煮 にんにく 人参 きゅうり	773 27.0 29.1
10 (木)	A		えびフライ&白身魚フライ タルタルソース ツナサラダ 五目大豆煮 しそ昆布		牛乳 しそ昆布 えびフライ 白身魚フライ かつお油漬 チーズ 大豆	ごはん 油 砂糖 タルタルソース 和風ドレッシング	キャベツ コーン 人参 ごぼう 椎茸 こんにゃく	796 28.1 22.5
	B		鶏ちゃん炒め ツナサラダ 五目大豆煮 しそ昆布		牛乳 鶏肉 合わせ味噌 かつお油漬 チーズ 大豆 しそ昆布	ごはん 砂糖 油 和風ドレッシング	キャベツ 玉ねぎ もやし ビーマン しょうが コーン 人参 ごぼう 椎茸 こんにゃく	758 29.1 22.3
11 (金)	A		鶏すき煮 切干大根のオイスターソース煮 きゅうりと昆布のごま油和え	パイナップル	牛乳 鶏肉 厚揚げ 油揚げ 竹輪 塩昆布	ごはん 砂糖 油 ごま油	白菜 しらたき ねぎ 椎茸 切干大根 人参 きゅうり パイナップル	761 27.4 20.5
	B		白身魚のお好み焼き風 フェットチーネ 切干大根のオイスターソース煮 きゅうりと昆布のごま油和え		牛乳 たら かつお粉 青海苔粉 油揚げ 竹輪 塩昆布	ごはん 油 砂糖 天ぷら粉 フェットチーネ ごま油	切干大根 人参 きゅうり 白菜 パイナップル	766 27.7 18.8
14 (月)	A		サーモンフライ ソース ゆでキャベツ ナムル きんぴらごぼろ ごまひじき アシドミルク	陸中中学校 食育授業 考案メニュー!	アシドミルク サーモンフライ わかめ ベーコン 竹輪 鶏肉 ごまひじき	ごはん 油 砂糖 ナムルドレッシング ごま ごま油	キャベツ もやし ごぼう 人参 こんにゃく	797 26.0 17.4
	B		タンドリチキン&野菜カレー&ナン ゆでキャベツ ナムル きんぴらごぼろ 福神漬 アシドミルク		アシドミルク 鶏肉 わかめ ベーコン 竹輪 牛乳	ごはん 油 砂糖 ナムルドレッシング ごま ごま油 じゃがいも カレールウ	キャベツ もやし ごぼう 人参 こんにゃく 福神漬 玉ねぎ	831 31.1 36.5
15 (火)	A		コロッケのミートソースがけ&のりたまふりかけ カリカリ梅和え 三重県産豆腐 しょうゆ 味付小魚		牛乳 豚肉 のりたまふりかけ かつお節 豆腐 味付小魚	ごはん 油 砂糖 牛肉コロッケ	玉ねぎ マッシュルーム 人参 コーン グリンピース キャベツ きゅうり 梅干し	806 27.8 23.5
	B		ポロニアステーク&のりたまふりかけ 和風スパゲッティ カリカリ梅和え 三重県産豆腐 しょうゆ 味付小魚		牛乳 味付小魚 ポロニアステーク あさり のりたまふりかけ かつお節 豆腐	ごはん 油 砂糖 スパゲッティ	玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり 梅干し	762 30.5 21.2
16 (水)	A		いわしフライ ソース ブロccoli マカロニソテー チーズサラダ	みかん缶	牛乳 いわしフライ ハム チーズ	ごはん 油 マカロニ 青じそクリームドレッシング	ブロccoli 玉ねぎ コーン 赤ビーマン キャベツ 人参 ほうれん草 みかん缶	810 26.1 24.4
	B		ピピンパ マカロニソテー チーズサラダ		牛乳 豚肉 豆味噌 ハム チーズ	ごはん 砂糖 油 マカロニ 青じそクリームドレッシング	ほうれん草 大豆もやし 人参 玉ねぎ コーン 赤ビーマン キャベツ みかん缶	816 28.2 25.4
17 (木)	A		チキンのブロバンス風煮込み 里芋と枝豆の煮物 チンゲン菜炒め	お茶 きなこ豆	牛乳 鶏肉 竹輪 大豆 きな粉 白味噌 ぶどう糖	ごはん 砂糖 油 オリーブ油 里芋 でんぷん ぶどう糖	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼちゃ トマト水煮 バジル にんにく 枝豆 チンゲン菜 もやし 茶葉	809 28.0 23.2
	B		さばの塩焼き&ひじきごはん お好み風玉子焼き 里芋と枝豆の煮物 チンゲン菜炒め		牛乳 さば お好み風玉子焼き 白味噌 竹輪 大豆 きな粉 ひじき	ごはん 油 砂糖 里芋 でんぷん ぶどう糖	枝豆 人参 チンゲン菜 もやし にんにく 茶葉	867 31.0 32.0
18 (金)	A		マーボー豆腐 ゴーヤチャンプルー 根菜チップス きゅうりの漬物		牛乳 豆腐 豚肉 豆味噌 ベーコン 炒り玉子 かつお粉	ごはん 砂糖 油 でんぷん ごま油 天ぷら粉 ごま	人参 ねぎ 筍 しょうが にんにく ゴーヤ 玉ねぎ もやし 蓮根 ごぼう きゅうりの漬物	852 28.6 25.9
	B		いわしの紀州煮 赤じそキャベツ ゴーヤチャンプルー 根菜チップス きゅうりの漬物		牛乳 いわしの紀州煮 ベーコン 炒り玉子 かつお粉	ごはん 砂糖 油 天ぷら粉 でんぷん ごま	キャベツ 赤じそ粉 ゴーヤ 玉ねぎ もやし 人参 蓮根 ごぼう きゅうりの漬物	789 27.4 19.5
23 (水)	A		いかのレモン風味揚げ 九条ねぎオムレツ ブロccoliーサラダ たけのこペロン	大学芋	牛乳 いか 九条ねぎオムレツ かつお油揚げフレーク	ごはん 油 砂糖 天ぷら粉 ごまドレッシング 大学芋	レモン汁 ブロccoliー 人参 キャベツ 筍 赤ビーマン チンゲン菜 しょうが にんにく	824 28.2 26.2
	B		ミートスパゲッティ&黒糖パン ブロccoliーサラダ たけのこペロン		牛乳 豚肉 かつお油漬	黒糖パン 油 砂糖 スパゲッティ ごまドレッシング 大学芋	玉ねぎ マッシュルーム 人参 しょうが コーン グリンピース ブロccoliー にんにく キャベツ 筍 赤ビーマン チンゲン菜	761 26.7 30.5
24 (木)	A		八宝菜 じゃこサラダ なすのミートソース焼き	ごま団子	牛乳 えび 豚肉 かまぼこ ちりめん 油揚げ ミートソース チーズ	ごはん ごま油 でんぷん 青じそドレッシング ごま団子	白菜 人参 キャベツ ほうれん草 なす	784 29.3 22.8
	B		ヒレカツ丼 じゃこサラダ なすのミートソース焼き		牛乳 ヒレカツ ちりめん 油揚げ ミートソース チーズ	ごはん 油 青じそドレッシング ごま団子	キャベツ ほうれん草 人参 なす	812 27.9 22.1
25 (金)	A		ホイコーロー ペンネソテー 小松菜のお浸し さくら漬		牛乳 豚肉 豆味噌 かつお油漬	ごはん 砂糖 油 ペンネ ごま	キャベツ 玉ねぎ 赤ビーマン しょうが にんにく パセリ 小松菜 えのきたけ 人参 さくら漬	748 27.0 20.2
	B		カレイの唐揚げ&しそふりかけ ペンネソテー 小松菜のお浸し さくら漬		牛乳 カレイ かつお油漬	ごはん 油 砂糖 ペンネ ごま	しそふりかけ 玉ねぎ パセリ 小松菜 えのきたけ 人参 さくら漬	788 34.9 20.2
28 (月)	A		三色丼(鶏そぼろ 鰯系玉子 きぬさや) ミニ春巻き ほうれん草ソテー	オレンジ	牛乳 鶏肉 鰯系玉子 ベーコン	ごはん 砂糖 油 春巻き	玉ねぎ 椎茸 しょうが きぬさや ほうれん草 コーン オレンジ	755 26.7 21.6
	B		チーズハンバーグのデミグラスソースがけ ゆでキャベツ ミニ春巻き ほうれん草ソテー		牛乳 チーズハンバーグ ベーコン	ごはん 油 マーガリン 春巻き	玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ ほうれん草 オレンジ	816 26.8 25.3
29 (火)	A		アジの香草パン粉焼き だし巻き玉子 ひじき煮 にんじんしりしり	アセロラゼリー	牛乳 アジ だし巻き玉子 ひじき 竹輪 かつお油漬 炒り玉子 かつお粉	ごはん 油 砂糖 アセロラゼリー	グリンピース 人参 椎茸 えのきたけ	757 30.1 19.3
	B		ユウリンチー だし巻き玉子 ひじき煮 にんじんしりしり		牛乳 かつお粉 鶏肉 だし巻き玉子 ひじき 竹輪 かつお油漬 炒り玉子	ごはん 油 砂糖 ごま油 でんぷん アセロラゼリー	ねぎ にんにく しょうが グリンピース 人参 椎茸 えのきたけ	874 30.8 30.2
30 (水)	A		サワラの柚子塩焼き&ひじきのり おかかキャベツ 春雨サラダ 厚揚げチャンプルー	杏仁豆腐	牛乳 さわら かつお粉 ハム 厚揚げ 炒り玉子 ひじきのり	ごはん 油 砂糖 春雨 杏仁豆腐	キャベツ きゅうり 人参 赤ビーマン もやし 枝豆	795 30.3 22.6
	B		豚キムチ 春雨サラダ 厚揚げチャンプルー		牛乳 豚肉 合わせ味噌 ハム 厚揚げ 炒り玉子 かつお粉	ごはん 砂糖 油 ごま油 春雨 杏仁豆腐	白菜 玉ねぎ なら キムチ きゅうり 人参 赤ビーマン もやし 枝豆	823 30.4 25.2