



ひ つ け	よ う び	こ ん だ て め い	し ょ く ひ ん め い			中 学 年	中 学 年
			あ か か ら だ を つ く る	き も え て ね つ や ち か ら を だ す	み ど り か ら だ の ち ょ う し を と の え る	エ ネ ル ギ ー Kcal	たん ぱ く し つ g
1	火	ウインナードッグ (ロールパン ウインナーのケチャップに ゆでキャベツ) ぎゅうにゅう とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ウインナー とうにゅう とりにく	ロールパン あぶら じゃがいも スパゲッティ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ	587	25.5
2	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき こふきいも かきたまじる 【まごわやさしいこんだて】	ぎゅうにゅう いわし たまご とうふ わかめ	ごはん あぶら じゃがいも ごま さとう でんぷん	キャベツ にんじん だいこん えのきたけ パセリ	615	24.4
3	木	ツイストパン はっこうにゅう(ブルーベリー) ひやしちゅうか こざかないりフライビーンズ たなばたデザート	はっこうにゅう こざかな まぐろあぶらづけ だいず	ツイストパン あぶら でんぷん さとう ごま ちゅうかめん ひやしちゅうかのタレ ごまあぶら たなばたデザート	にんじん コーン キャベツ もやし きゅうり	614	21.7
4	金	ごはん ぎゅうにゅう とうふのみそがけ ごまキャベツ じゃがいものそぼろに 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう まめみそ とりひきにく さつまあげ とうふ	ごはん さとう あぶら じゃがいも でんぷん ごま	キャベツ たまねぎ にんじん しらたき えだまめ	586	23.6
7	月	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ こふきかぼちゃ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん でんぷん あぶら ビーフン さとう じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ にんじん もやし しょうが にんにく チンゲンサイ	608	21.6
8	火	こくとうロールパン ぎゅうにゅう しろみざかなのマリネ おおむぎいりやさいスープ	ぎゅうにゅう パンガシウス ウインナー	こくとうロールパン ドレッシング おおむぎ でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ コーン	588	25.2
9	水	ごはん ぎゅうにゅう ダルカレー アチャール 【ワールドランチ:ネパール】	ぎゅうにゅう とりにく だいず	ごはん あぶら ドレッシング じゃがいも カレールウ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり えだまめ しょうが にんにく	598	20.0
10	木	こがたロールパン ぎゅうにゅう ツナおろしスパゲッティ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう のり まぐろあぶらづけ ヨーグルト	こがたロールパン あぶら さとう スパゲッティ ゼリー	たまねぎ こまつな だいこん パイン	596	22.9
11	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに あかじそあえ こうやどうふのみそしる	ぎゅうにゅう さば こうやどうふ あわせみそ	ごはん さとう	しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし キャベツ えのきたけ あかじそこ	620	23.6
14	月	ごはん ぎゅうにゅう たまごやき うらかみそぼろ なすのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご あつあげ まめみそ	ごはん さとう あぶら でんぷん	ピーマン にんじん もやし たまねぎ なす ねぎ こまつな	590	23.8
15	火	ロールパン ぎゅうにゅう かつおのあまからあげ やさいソテー ちゅうかふうコーンスープ 【アイアンメニュー】	ぎゅうにゅう かつお だいず まぐろあぶらづけ とりにく とうふ	ロールパン あぶら でんぷん さとう	キャベツ コーン こまつな たまねぎ にんじん ほうれんそう クリームコーン	588	31.7
16	水	タコライス(ごはん スパイシーミート ゆでキャベツ チーズ) ぎゅうにゅう もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず やきぶた チーズ もずく	ごはん さとう あぶら	もやし たまねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな キャベツ	589	22.8
17	木	こがたロールパン ぎゅうにゅう マーボーやきそば ツナマヨ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ まめみそ まぐろあぶらづけ	こがたロールパン あぶら ちゅうかめん さとう でんぷん ごまあぶら マヨネーズ	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ キャベツ ほししいたけ にんじん	598	24.6
18	金	ごはん はっこうにゅう しろみざかなのカレーに ひやむぎサラダ 【ふるさとほっけんランチ】	はっこうにゅう たら ちくわ まぐろみずに	ごはん でんぷん あぶら カレールウ ドレッシング ひやむぎ	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ	687	17.4

※ 材料の都合により献立の一部を変更することがあります。 ※ この紙は古紙を利用しています。



【給食のレシピ紹介】

「かつおの甘辛揚げ」アイアンメニュー

＜材料＞ 4人分

＜作り方＞

- かつお角切り・・・160g
- みずにだいず 水煮大豆・・・70g
- でんぷん・・・適量
- あ 揚げ油・・・適量

- しょうゆ・・・10g
- さとう・・・6g
- みりん・・・2g

- ① 大豆にでんぷんをまぶして揚げる
- ② 魚にでんぷんをまぶして揚げる
- ③ 調味料を煮立たせてタレを作る
- ④ 揚げた大豆と魚にタレをからめる

