



日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく g
1 (木)		むぎごはん	米 麦	571	23.7
		しせんどうふ	豚肉 こめ油 豆板醤 しょうが にんにく 干し椎茸 にんじん 長ねぎ 豆腐 たら 鶏がら 清酒 しょうゆ 甜面醤 三温糖 でん粉 ごま油		
		ナムル	もやし 小松菜 にんじん 切り干し大根 しょうゆ 上白糖 ごま油 ラー油 にんにく		
2 (金)		カレーライス	米 麦 こめ油 しょうが にんにく 玉ねぎ 豚肉 にんじん じゃがいも 鶏ガラ ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう 赤ワイン カレー粉 小麦粉 はちみつ	7121	21.9
		てづくりふくじんづけ	大根 きゅうり にんじん れんこん しょうが 塩 三温糖 しょうゆ 穀物酢 みりん		
		フルーツポンチ	黄桃缶 みかん缶 パイン缶 リンゴ缶 上白糖 白ワイン こんにゃくゼリー (レモン・ワイン)		
5 (月)		せつぶんごはん	米 清酒 みりん 薄口しょうゆ こめ油 にんじん 芽ひじき 油揚げ 大豆 三温糖 でん粉 なたね油	606	27.3
		いわしのばんこやき	いわし 清酒 塩 こしょう ガーリックパウダー パン粉 こめ油 バジル		
		みそしる	煮干し 豆腐 長ねぎ わかめ 清酒 みそ		
6 (火)		とんじるうどん	冷凍うどん 削り節(だし) 豚肉 油揚げ ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ 小松菜 ごま油 清酒 みりん しょうゆ みそ	562	21.5
		じゃがまるくん	ポイルじゃがいも チーズ 塩 こしょう でん粉 なたね油		
7 (水)		キムチチャーハン	米 麦 豚肉 たら 白菜キムチ 塩 しょうゆ こめ油 たまご	636	23.5
		ABCスープ	鶏がら ベーコン 玉ねぎ にんじん キャベツ 白ワイン 塩 こしょう しょうゆ マカロニ		
		ミルクコーヒーゼリー	コーヒー 上白糖 アガー 牛乳 生クリーム		
8 (水)		ひじきごはん	米 麦 しょうゆ 清酒 みりん 芽ひじき 油揚げ 糸こんにゃく にんじん こめ油 塩 しょうゆ 三温糖	643	25.5
		さわらのさいきょうみそがけ	さわら 清酒 でん粉 なたね油 みりん 三温糖 西京みそ しょうゆ		
		いそかあえ	小松菜 もやし にんじん しょうゆ 清酒 みりん のり		
9 (金)		はちみつパン	はちみつパン	546	24.5
		ラザニア	豚肉 ファルファッレ(マカロニ) こめ油 しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 米粉 清酒 赤ワイン 塩 こしょう しょうゆ ウスターソース トマトピューレ ケチャップ 牛乳 白ワイン チーズ		
		やさいスープ	鶏ガラ 玉ねぎ 鶏肉 白ワイン にんじん マッシュルーム キャベツ こしょう しょうゆ 小松菜		
13 (火)		なめし	米 麦 清酒 しょうゆ みりん こめ油 大根(葉) 小松菜 ちりめんじゃこ 塩	602	25.0
		さといもと だいこんのもの	米 こんにゃく こめ油 ごぼう にんじん 鶏肉 大根 里芋 三温糖 みりん しょうゆ みそ 清酒		
		ハリハリづけ	切り干し大根 きゅうり にんじん 三温糖 塩 穀物酢 しょうゆ		
14 (水)		チョコチップむしパン	小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 たまご 牛乳 バター チョコチップ	694	25.7
		ポークシチュー	鶏がら こめ油 しょうが にんにく 玉ねぎ 豚肉 赤ワイン 塩 こしょう オールスパイス にんじん じゃがいも 米粉 ケチャップ トマトピューレ 上白糖		
		ごまドレサラダ	キャベツ きゅうり にんじん コーン こめ油 穀物酢 塩 こしょう しょうゆ ごま		
15 (木)		キャロットピラフ	米 麦 にんじん 塩 こめ油 ベーコン セロリ 玉ねぎ マッシュルーム コーン 塩 こしょう バター パセリ	552	25.0
		タンドリーチキン	鶏肉 塩 こしょう にんにく ヨーグルト トマトピューレ カレー粉 こめ油		
		やさいスープ	鶏ガラ 玉ねぎ 鶏肉 白ワイン にんじん しめじ キャベツ こしょう しょうゆ 小松菜		

※ は今年度、新しく取り入れたメニューです。イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は食材名の欄をご覧ください。
 ◎献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。



日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく g
16 (金)	<p>しょうゆラーメン</p> <p>ジャンボぎょうざ</p>	ぎょうにゅう はくさいのこんぶづけ しょうゆラーメン ^{New}	中華めん 鶏がら 豚骨 だし昆布 こめ油 にんにく しょうが 焼き豚 もやし 長ねぎ 小松菜 なたね油 コーン わかめ しょうゆ みりん 清酒 塩 こしょう 穀物酢 ごま油	591	24.2
		ジャンボぎょうざ	ぎょうざの皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ たら しょうが にんにく 塩 こしょう しょうゆ ごま油 でん粉 なたね油		
		はくさいのこんぶづけ	白菜 きゅうり にんじん 塩昆布 しょうゆ		
19 (月)	<p>ミルクココアあげパン</p> <p>にくだんごスープ</p> <p>だいこんサラダ</p>	ぎょうにゅう ミルクココアあげパン	ツイストパン なたね油 ココア スキムミルク 三温糖	685	24.5
		にくだんごスープ	鶏がら 干し椎茸 たけのこ にんじん 白菜 長ねぎ 緑豆春雨 小松菜 清酒 塩 こしょう しょうゆ 豚肉 長ねぎ しょうが でん粉		
		だいこんサラダ	大根 きゅうり にんじん コーン こめ油 食物酢 塩 こしょう しょうゆ 玉ねぎ 粒マスタード		
20 (火)	<p>バターチキンカレー</p> <p>にんじんドレッシングサラダ</p>	ぎょうにゅう バターチキンカレー ^{New}	米 麦 鶏がら 鶏肉 赤ワイン こめ油 しょうが にんにく こめ油 玉ねぎ にんじん じゃがいも こめ油 バター 小麦粉 カレー粉 中濃ソース ウスターソース ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう 生クリーム	665	25.6
		にんじんドレッシングサラダ	キャベツ きゅうり 枝豆 にんじん コーン 玉ねぎ こめ油 穀物酢 しょうゆ 上白糖 みりん		
21 (水)	<p>たらこスパゲティ</p> <p>パリパリサラダ</p>	ぎょうにゅう たらこスパゲティ	スパゲティ こめ油 たらこ バター いか 玉ねぎ にんじん しめじ 塩 こしょう しょうゆ 牛乳 生クリーム のり	597	24.7
		パリパリサラダ	キャベツ きゅうり にんじん コーン ワンタンの皮 なたね油 こめ油 玉ねぎ 塩 こしょう 穀物酢 こしょう		
22 (木)	<p>まぐろとこまつなのあまからどん</p> <p>けんちんじる</p>	ぎょうにゅう まぐろとこまつなのあまからどん	米 麦 まぐろ 清酒 しょうゆ しょうが でん粉 大豆 高野豆腐 なたね油 小松菜 三温糖 みりん	666	30.5
		けんちんじる	煮干し こめ油 こんにゃく 油揚げ ごぼう 豚肉 にんじん 大根 じゃがいも 豆腐 長ねぎ 小松菜 清酒 しょうゆ みりん		
26 (月)	<p>てりやきチキントースト</p> <p>コーンクリームスープ</p> <p>ひじきサラダ</p>	ぎょうにゅう てりやきチキントースト	食パン 鶏肉 白ワイン 三温糖 しょうゆ みりん でん粉 玉ねぎ コーン チーズ のり	636	25.8
		コーンクリームスープ	鶏がら こめ油 玉ねぎ コーン クリームコーン 塩 こしょう バター 米粉 牛乳 生クリーム パセリ		
		ひじきサラダ	糸こんにゃく しょうゆ 芽ひじき 小松菜 にんじん キャベツ こめ油 穀物酢 塩 こしょう しょうゆ 三温糖 ごま		
27 (火)	<p>むぎごはん</p> <p>ジャージャンどうふ</p> <p>はるさめサラダ</p>	ぎょうにゅう むぎごはん	米 麦	614	26.5
		ジャージャンどうふ	生揚げ こめ油 豆板醤 しょうが にんにく 豚肉 清酒 玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ 白菜 長ねぎ 小松菜 三温糖 しょうゆ でん粉		
		はるさめサラダ	緑豆春雨 ハム きゅうり にんじん もやし コーン 穀物酢 ごま油 しょうゆ 上白糖 洋からし		
28 (水)	<p>ふたにくともやしのあんかけやきそば</p> <p>にぼしいりまつばいも</p>	ぎょうにゅう ふたにくともやしのあんかけやきそば	中華めん ごま油 こめ油 しょうが にんにく 豚肉 干し椎茸 たけのこ にんじん 玉ねぎ もやし 白菜 小松菜 三温糖 しょうゆ 清酒 塩 こしょう 穀物酢 でん粉	722	29.4
		にぼしいりまつばいも	さつまいも 煮干し 大豆 でん粉 なたね油 しょうゆ 三温糖 はちみつ みりん 清酒		
29 (木)	<p>きんぴらごはん</p> <p>とりにくのねぎみそやき</p> <p>ごまあえ</p>	ぎょうにゅう きんぴらごはん	米 麦 清酒 こめ油 糸こんにゃく ごぼう にんじん 油揚げ 三温糖 しょうゆ みりん	540	23.5
		とりにくのねぎみそやき	鶏肉 長ねぎ 清酒 みりん しょうが 三温糖 しょうゆ みそ		
		ごまあえ	小松菜 もやし にんじん しょうゆ 清酒 上白糖 みりん		

じゃが丸君

- 食材名/4人分
- ・じゃがいも/2個
 - ・角切りチーズ/20g
 - ・塩/1g
 - ・こしょう/少々
 - ・片栗粉/小さじ1
 - ・片栗粉/適量(ころも用)
 - ・揚げ油

作り方

- ①じゃがいもを切り水にさらす。
- ②①を耐熱皿に移して電子レンジで加熱する。
- ③やわらかくなったらよくつぶし、角切りチーズと塩、こしょうを加えて味を整える。
- ④片栗粉を加えよく混ぜたら好みの大きさに丸める。
- ⑤④にまんべんなく片栗粉をまぶし、170℃できつね色になるまで揚げる。

タンドリーチキン

食材名

- ・鶏もも肉/2枚
- ・塩/1g
- ・こしょう/少々
- ・にんにく/1かけ
- ・ヨーグルト/大さじ3
- ・ケチャップ/大さじ1
- ・カレー粉/1g

作り方

- ①調味料をすべて混ぜ合わせる。
- ②鶏肉をお好みの大きさに切る。
- ③鶏肉をボールに入れて、①を加えよく混ぜる。
- ④冷蔵庫で1時間ほど漬けておく。
- ⑤オーブンで220℃で15分焼く。(中までしっかり火を通す。)

給食レシピの紹介

