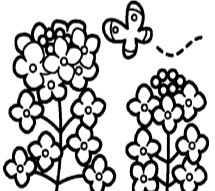
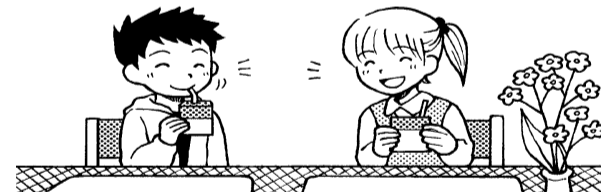


日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名				中学校 平均栄養量	
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
4	金			二色そばごはん【卵】 白菜のみそ汁 ツナとポテトのチーズ焼き【乳】	米 砂糖 じゃがいも 油	鶏肉 鶏卵 油揚げ みそ ツナ チーズ	生姜 白菜 にんじん 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ	酒 しょうゆ みりん 混合削り節 塩 こしょう	819	32.4
7	月			揚げパン【小麦】 ミートボールのトマト煮込み【小麦】 鶏肉のガーリック焼き	コッペパン 砂糖 じゃがいも 油	ミートボール 鶏肉	玉ねぎ にんじん セロリ にんにく トマト	塩 ケチャップ スープストック ソース 塩 こしょう ワイン 塩 こしょう ガーリックパウダー	825	33.4
8	火	卒業祝い		小豆ごはん 沢煮椀 とんカツ【小麦】 磯香和え【乳】 りんごともものケーキ【卵 乳 小麦】	米 あずき ごま 小麦粉 パン粉 油	豚肉 かまぼこ 豚肉 のり	ごぼう にんじん 大根 小松菜 ほうれん草 にんじん キャベツ	混合削り節 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ みりん 混合削り節	880	28.2
9	水			豚キムチ丼【ごはん】 豚キムチ炒め トックスープ カステラ風カップケーキ【卵 乳 小麦】	米 ごま油 砂糖 ごま トック ごま油 バター はちみつ ホットケーキミックス	豚肉 鶏肉 鶏卵 牛乳	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜キムチ 小松菜 にんじん 大根 ほうれん草 長ねぎ	酒 しょうゆ こしょう みりん チキンガラ 塩 こしょう 酒	827	34.2
10	木			わかめラーメン【中華めん】 わかめラーメン汁 菜の花しゅうまい【小麦】 大根サラダ フルーツヨーグルト【乳】	中華めん 油 パン粉 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮	豚肉 なたと わかめ 豚肉 鶏肉	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 とうもろこし 大根 にんじん きゅうり パイナップル みかん もも ぶどう	ポークガラ 酒 しょうゆ 中華スープの素 塩 こしょう しょうゆ 塩 ドレッシング(香りごま)	880	36.8
11	金			ボークカレー【発芽玄米入りごはん】 カレールウ【小麦】 えびフライ【小麦 えび】 ウインナーとコーンのソテー【乳】	米 玄米 油 じゃがいも カレールウ 小麦粉 パン粉 油 バター	豚肉 えび フランクフルト	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん とうもろこし にんじん キャベツ ピーマン	トマトピューレ ソース 塩 こしょう	805	36.7
14	月			ごはん 豚汁 魚のごまがらめ ブロッコリーのマヨ炒め【卵】	米 じゃがいも 片栗粉 油 砂糖 ごま 油 マヨネーズ	豚肉 豆腐 みそ さわら ベーコン	ごぼう にんじん 長ねぎ 小松菜 ブロッコリー にんにく	混合削り節 酒 しょうゆ みりん コンソメ こしょう	812	36.9
16	水			中華丼【ごはん】 中華丼の具【卵 えび】 ぎょうざ【小麦】 チンゲン菜の和風春雨サラダ (はすベジレシピ)	米 油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま	豚肉 うずら卵 えび ぎょうざ	生姜 長ねぎ 干しいたけ にんじん 白菜 チンゲン菜 チンゲン菜 にんじん きくらげ	酒 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酢	814	30.9
17	木			シーフードクリームパスタ【乳 小麦 えび】 鶏肉のオレンジソース じゃこサラダ ぶどうゼリー チキンライス	スパゲティ 油 じゃがいも 小麦粉 バター 片栗粉 油 砂糖 砂糖 油 ぶどうゼリー	えび いか ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ パセリ とうもろこし オレンジ キャベツ 水菜 とうもろこし	塩 こしょう ワイン コンソメ 塩 酒 みりん しょうゆ しょうゆ 酒	848	33.6
18	金			ニョッキのスープ【小麦】 手作りオムレツ【卵 乳】 ストロベリータルト【卵 乳 小麦】	油 にんじんニョッキ じゃがいもニョッキ バター	ベーコン 鶏卵 牛乳 チーズ	玉ねぎ しめじ 小松菜 玉ねぎ ほうれん草	塩 コンソメ パプリカ こしょう トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう 塩 こしょう	900	31.3
平均栄養量									841	33.4
学校給食摂取基準									830	34.0

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
 - ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)」について表示しています。
 - ・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
 - ・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養教諭にご相談ください。



蓮田市はすびい



《カステラ風カップケーキ》

～9日の献立より～
＜材料＞小学生中学年1人分量

- ホットケーキミックス 25g
- 鶏卵 6g
- 牛乳 18.5g
- バター 2.5g
- はちみつ 2.5g
- 耐熱用カップ 1ヶ



- ＜作り方＞
- ① 卵、牛乳、はちみつは、よく混ぜ合わせておく。
 - ② ふるったホットケーキミックスを加え、だまにならないようによく混ぜ合わせたら、最後にバターを加える。八分目くらいまで耐熱用カップに流し入れる。
 - ③ 10分～15分程度焼く。

はすベジレシピ紹介

《チンゲン菜の和風春雨サラダ》

～16日の献立より～
＜材料＞小学生中学年1人分量

- 春雨 6g
- チンゲン菜 2.0g
- にんじん 6.5g
- きくらげ 0.1g
- ★砂糖 1.6g
- ★しょうゆ 2.5g
- ★酢 1.6g
- ★ごま 1.2g

- ＜作り方＞
- ① きくらげは洗ってもどしておく。
 - ② 春雨、きくらげ、にんじん、チンゲン菜を茹でる。冷水に入れ、冷めてから水気を切る。
 - ③ ★を合わせて(ドレッシング)を作る。



蓮田市はすびい