

日・曜	1日(金)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)
献立名	牛乳 白飯 けんちん汁 豚肉のたつたあげ ポテマヨサラダ	牛乳 白飯 納豆汁 鶏肉と白菜の塩麹煮 豆腐サラダ	牛乳 白飯 かに汁 豚肉と玉ねぎのしくれ煮 大根の和え物 エゴ昆布	牛乳 白飯 マカロニ野菜スープ 鶏肉のチリソース もやしサラダ	牛乳 白飯 打ち豆汁 いかとじゃがいもの煮物 わかめサラダ	牛乳 白飯 魚そうめん汁 鮭の塩焼き わかめサラダ	牛乳 白飯 はるさめスープ さつまいもと昆布の照り煮 きやべつのおかか和え	牛乳 白飯 いも子汁 岩津ねぎ平天 小松菜とツナの和え物	牛乳 白飯 大根のみそ汁 かぼちゃコロック ビーフンの中華サラダ	牛乳 白飯 塩ちゃんこ鍋 厚揚げのごまソース れんこんツナそぼろ	牛乳 白飯 かぼちゃのみそ汁 鶏肉のみぞれ煮 もやしの和え物	牛乳 白飯 さつまいもと根菜のシチュー 豚肉ときのこのマリネ にんじんサラダ	牛乳 白飯 ゆばビーフン はんぺんフライ きんぴら
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 精白米 100g 水 140g *豆腐(冷) 20g だいこん 15g さといも 15g にんじん 10g ごぼう(洗い) 10g つきこんにやく 10g 葉ねぎ 5g ごま油 1g しょうゆ(淡) 4g しょうゆ(濃) 1g けずりふし(だし用) 1g 水 130g *豚肉(角) 60g しょうが 1g しょうゆ(濃) 3g みりん 0.5g 上新粉 7g てんぷら油 10g じゃがいも 35g セロリ 10g にんじん 10g *マヨネーズ 塩 0.2g こしょう(白) 0.01g	牛乳 1本 精白米 100g 水 140g *納豆(ワーストドライ) 3g *油あげ(冷) 5g わかめ(乾) 0.5g じゃがいも 20g にんじん 15g つきこんにやく 10g 葉ねぎ 5g みそ(赤) 10g 水 130g *鶏肉(若5) 20g *はくさい 30g たまねぎ 20g にんじん 10g しょうが 0.2g ごま油 0.5g 液体塩こうじ 5g 清酒 2g でんぷん 0.7g *豆腐(冷) 15g まぐろ油漬(フレーク) 10g きざみのり 0.2g きやべつ 25g にんにく 0.1g ごま油 1g しょうゆ(淡) 4g 酢 2g	牛乳 1本 精白米 100g 水 140g *かに(冷) 20g *豆腐(冷) 20g はくさい 20g 根深ねぎ 5g 生しいたけ 5g しょうゆ(淡) 4g 清酒 1g 塩 0.2g けずりふし(だし用) 1g カット昆布(だし用) 0.5g 水 130g *豚肉(スライス) 15g たまねぎ 20g つきこんにやく 5g しょうが 1g 米油 0.5g しょうゆ(濃) 3g みりん 3g 清酒 2.5g さとう(三温) 1.5g 水 3g だいこん 40g にんじん 10g 花かつお 0.5g しょうゆ(淡) 1g 酢 0.6g さとう(三温) 0.3g カット昆布(再利用) しょうゆ(濃) 清酒	牛乳 1本 精白米 100g 水 140g *マカロニ(ABC) 7g *カッパベコン(短冊) 10g じゃがいも 25g にんじん 15g ホールコン(冷) 10g しょうゆ(淡) 2g パセリ 0.3g ぶどう酒(白) 1g 塩 0.6g こしょう(黒) 0.02g ガーリック 0.02g 水 130g *いか(輪・冷) 40g じゃがいも 20g 葉ねぎ 5g しょうゆ(濃) 2.7g さとう(三温) 2.5g みりん 0.5g きやべつ 40g 干切りだいこん漬 5g にんじん 5g しょうゆ(淡) 2g 酢 2.2g 米油 1g さとう(三温) 1g こしょう(白) 0.01g	牛乳 1本 精白米 100g 水 140g *打ち豆 2.5g *豆腐(冷) 10g わかめ(乾) 0.5g たまねぎ 30g みつば 5g みそ(赤) 10g けずりふし(だし用) 2g 水 130g *いか(輪・冷) 40g じゃがいも 20g 水 130g *さけ(冷) 1枚 塩 0.2g わかめ(乾) 0.5g だいこん 30g みりん 0.5g きやべつ 40g 干切りだいこん漬 5g にんじん 5g しょうゆ(淡) 2.2g 酢 2.2g 米油 1g さとう(三温) 1g こしょう(白) 0.01g	牛乳 1本 精白米 100g 水 140g *はるさめ 8g *豚バラ(スライス) 10g はくさい 20g にんじん 10g ちんげん菜 5g しょうゆ(淡) 4g 清酒 1g 塩 0.2g こしょう(黒) 0.02g ガーリック 0.02g 煮干し(だし用) 1g 水 130g *ごまつな 20g まぐろ油漬(フレーク) 10g *さつまいも 35g *こんぶ(細切) 0.5g *鶏肉(若5) 20g *厚揚げ(冷・中学校用) 10g つきこんにやく 10g 米油 1g しょうゆ(濃) 4.5g みりん 0.5g 水 15g きやべつ 40g にんじん 10g 花かつお 0.5g しょうゆ(淡) 1.7g さとう(三温) 0.3g	牛乳 1本 精白米 100g 水 140g *さといも 20g *牛肉(スライス) 20g だいこん 25g つきこんにやく 15g にんじん 10g 葉ねぎ 5g みそ(赤) 10g けずりふし(だし用) 2g しょうゆ(淡) 2g みりん 1g 水 130g *かぼちゃコロック(冷) 1枚 *てんぷら油 8g *ビーフン 6g *チキンハム(短冊・冷) 5g *わかめ(乾) 0.3g *きやべつ 20g にんじん 15g *いりごま 2.5g *すりごま 1.5g さとう(三温) 3g しょうゆ(濃) 3g しょうゆ(淡) 2g 米油 2g 酢 1.5g れんこん 10g まぐろ油漬(フレーク) 15g にんじん 25g しょうが 0.3g しょうゆ(濃) 1.7g みりん 0.8g さとう(三温) 0.5g	牛乳 1本 精白米 100g 水 140g かぼちゃ 15g たまねぎ 25g にんじん 15g 葉ねぎ 5g にんじん 10g みそ(赤) 10g しめじ 2g 煮干し(だし用) 1g 水 130g *鶏肉(若20) 60g だいこん 20g しょうが 0.5g 米油 0.5g しょうゆ(濃) 4g さとう(三温) 2g みりん 0.8g *緑豆もやし 50g しょうゆ(淡) 2g 酢 0.5g ごま油 0.5g さとう(三温) 0.2g 辛子 0.03g こしょう(白) 0.01g	牛乳 1本 精白米 100g 水 140g さつまいも 25g 根深ねぎ 15g *鶏肉(若5) 20g たまねぎ 40g にんじん 20g 米油 0.5g 上新粉 7g *鶏肉(調) 40g ぶどう酒(白) 1g 塩 0.8g こしょう(白) 0.02g ガーリック 0.02g 水 130g *小麦粉 6g 水 8g *小麥粉 6g *バン粉(中学校用) 12g *てんぷら油 8g *ごぼう(きさがき) 35g にんじん 10g つきこんにやく 10g *いりごま 0.5g ごま油 0.8g しょうゆ(濃) 3g さとう(三温) 1.5g みりん 0.8g				
	紅葉献立	郷土料理	行事食	新献立	いい歯の日献立		新献立	郷土料理		新献立	食育の日	新献立	新献立
													
	豚肉のたつたあげ	納豆汁	かに汁	鶏肉のチリソース	いか・大根漬け		さつまいもと昆布の照り煮	いも子汁		塩ちゃんこ鍋		さつまいもと根深ねぎのシチュー	ゆばビーフン
	エネルギー/たんぱく質 862kcal 28.6g	エネルギー/たんぱく質 675kcal 24.3g	エネルギー/たんぱく質 682kcal 24.2g	エネルギー/たんぱく質 847kcal 27.3g	エネルギー/たんぱく質 629kcal 24.2g	エネルギー/たんぱく質 654kcal 30.3g	エネルギー/たんぱく質 701kcal 21.1g	エネルギー/たんぱく質 644kcal 23.8g	エネルギー/たんぱく質 792kcal 20.7g	エネルギー/たんぱく質 755kcal 26.2g	エネルギー/たんぱく質 655kcal 27.7g	エネルギー/たんぱく質 821kcal 28.5g	エネルギー/たんぱく質 780kcal 27.0g

中学校給食センターホームページでは
毎日の給食献立を掲載しています。
<https://www.kawanishi-hyg.ed.jp/kyuusyokuc>

※ 栄養三色 (□○△)
＜食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています＞
□黄色の食品(熱や力のもとになる食品 炭水化物・脂質)
○赤色の食品(血や肉のもとになる食品 たんぱく質・カルシウム)
△緑色の食品(体の調子をとのえる食品 ビタミン・ミネラル)

※ 「*」は、アレルギー対応を実施する品目(乳(飲用乳を除く)、鶏卵、うずら卵、マヨネーズ、小麦、えび、かに、さば、いか、ごま、さけ、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、落花生、そば、りんご、もも、キウイフルーツ、いくら、くるみ、やまいも、バナナ、カシューナッツ、オレンジ、あわび、マカダミアナッツ、ゼラチン、アーモンド)につけています。
※ 「塩」の使用について：献立の材料名欄に記載されていなくても、「ゆで塩」など、味をとのえること等を目的に使用することがあります。



