



# 給食献立表



R8年度足立区立花保中学校  
栄養士 吾妻 ゆかり

日付	牛乳	主食	おかず <small>主菜・副菜・汁物・デザート</small>	～赤の仲間～ 血や肉になる		～黄の仲間～ 熱や力の元になる		～緑の仲間～ 体の調子を整える		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				1群:たんぱく質	2群:カルシウム	5群:糖質	6群:脂質	3群:カロテン	4群:ビタミンC		
<b>運動会振替休業日</b>											
1 (月)											
2 (火)	牛乳	ご飯 手作りなめたけ	さばのみそ煮 レモン和え 若竹汁	牛乳,さば,赤みそ,わかめ,木綿豆腐,板なし,かまぼこ(卵白なし)	米,砂糖,でんぷん			★えのきたけ,しょうが,長ねぎ,にんじん,もやし,こまつな,レモン汁,たけのこ	705	34	
3 (水)	牛乳	ミルクパン(乳)	魚フライカレー風味タルタルソース チキンサラダ 押し麦入り野菜スープ	牛乳,たら,たまご,鶏成鶏肉ささ身,Fe入りウィンナー	ミルクパン,小麦粉,パン粉(乾燥),油,マヨネーズ,砂糖,押麦			玉葱,キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,だいこん,こまつな	745	38	
4 (木)	牛乳	高野豆腐の親子丼 (たまご)	切干大根のピリ辛和え 黒蜜きな粉の豆乳ゼリー	牛乳,鶏肉,凍り豆腐,たまご,削り節,刻みのり,調製豆乳,粉寒天,きな粉	米,砂糖,でんぷん,ごま油,黒砂糖			玉葱,にんじん,干し椎茸,もやし,切干しだいこん,だいこん	793	36	
5 (金)	牛乳	ごまみそラーメン	韓国お焼き 果物(メロン)	牛乳,豚肉,赤みそ	蒸し中華めん,油,練りごま,白すりごま,じゃがいも,でんぷん,米粉,ごま油,三温糖,白いりごま			にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,玉葱,もやし,コーン,にら,はくさい,キムチ,葉ねぎ,メロン	892	31.2	
8 (月)	牛乳	ナン	バターチキンカレー(乳) 明太パスタのサラダ(魚卵) オレンジマフィン(たまご)	牛乳,鶏肉,ヨーグルト(全脂無糖),調理用牛乳(学乳),生クリーム(学乳),辛子めんたいこ,たまご	ナン,バター,砂糖,米粉,スパゲッティ,エッグケアマヨネーズ,小麦粉,無塩バター,水あめ(酸糖化)			にんにく,しょうが,セロリ,玉葱,★エリンギ,★ぶなしめじ,ダイズ,トマト,さやいんげん,きゅうり,にんじん,キャベツ,みかん缶	808	38.8	
9 (火)	牛乳	麦ごはん	韓国風肉じゃが(うすらの卵) 棒棒鶏	牛乳,豚肉,生揚げ,うすら卵水煮,鶏若鶏肉ささ身	米,米粒麦,じゃがいも,糸こんにゃく,ごま油,砂糖,白いりごま,三温糖,白すりごま			にんじん,★干し椎茸,玉葱,にんにく,えだまめ,きゅうり,こまつな,もやし,長ねぎ,しょうが	776	31.1	
10 (水)	牛乳	肉ごぼう天	野菜の磯和え 煮干しと大豆の甘辛和え	牛乳,豚肉,厚削り,刻みのり,〇かえり煮干し,いり大豆(黄大豆)	無塩冷凍うどん,小麦粉,油,糸こんにゃく,砂糖,白いりごま			ごぼう,玉葱,長ねぎ,こまつな,にんじん,★干し椎茸,もやし,はくさい	735	38	
11 (木)	牛乳	ガーリックライス	白身魚のポワレタトゥイユがけ 揚げポテピーズサラダ 果物(パイナップル)	牛乳,しいたけ,大豆	米,豆乳クリームバター,小麦粉,油,砂糖,じゃがいも,でんぷん,揚げ油			にんにく,玉葱,にんじん,ダイズ,トマト,キャベツ,きゅうり,★スナックパイナップル	717	31.2	
12 (金)	牛乳	あんバターパン(乳)	しらすとチーズの卵焼き りっちゃんサラダ	牛乳,あずき(乾),たまご,〇しらす干し,サラダチーズ,調製豆乳,ロースハム,塩昆布,糸けすり節	無塩パン,バター,砂糖,油			長ねぎ,こまつな,キャベツ,にんじん,きゅうり,トマト,コーン,玉葱	793	36.8	
<b>15日(月) 前期中間考査1日目</b>											
16 (火)	牛乳	わかめご飯	鶏のから揚げ 野菜とたまごの磯和え 豚汁	牛乳,〇しらす干し,炊きこみわかめ,鶏若鶏肉,たまご,刻みのり,豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,白いりごま,米粉,小麦粉,油,砂糖,こんにゃく,じゃがいも			しょうが,にんにく,にんじん,こまつな,もやし,ごぼう,だいこん,長ねぎ	818	43.2	
17 (水)	牛乳	えびクリームライス(乳・えび)	じゃこ入り海藻サラダ カフェオレゼリー(乳)	牛乳,△むきえび,鶏肉,調理用牛乳(学乳),生クリーム(学乳),〇ちりめん,わかめ,粉寒天,冷凍レソリ(植物性脂肪)	米,豆乳クリームバター,油,小麦粉,バター,ごま油,砂糖			にんじん,玉葱,はくさい,もやし,コーン,だいこん	793	27.1	
18 (木)	牛乳	春雨サラダ ゆでとうもろこし	春雨サラダ ゆでとうもろこし	牛乳,△あかいか,△むきえび,豚肉,生揚げ,うすら卵水煮,ロースハム,わかめ	米,米粒麦,油,砂糖,でんぷん,ごま油,緑豆はるさめ,白いりごま,豆乳クリームバター			しょうが,にんじん,たけのこ,干し椎茸,玉葱,はくさい,こまつな,きゅうり,もやし,長ねぎ,とうもろこし	779	33.1	
19 (金)	牛乳	食育の日 in 宮崎 ご飯	チキン南蛮(たまご) おかずかけ ねりくり	牛乳,鶏若鶏肉,たまご,調理用牛乳(学乳),鶏肉,木綿豆腐,油揚げ,あらははんぺん,きな粉	米,米粉,油,砂糖,エッグケアマヨネーズ,じゃがいも,でんぷん,そうめん(乾),さつまいも			しょうが,玉葱,ごぼう,なす,こまつな,★干し椎茸	872	36.6	
22 (月)	牛乳	(乳)抹茶香る きな粉揚げパン	みそドレッシングサラダ むらも汁(たまご) みたらし団子	牛乳,うぐいすきな粉,赤みそ,鶏肉,木綿豆腐,たまご,納豆し豆腐	こまつなパン,砂糖,じゃがいも,油,白すりごま,でんぷん,白玉粉,上新粉			コーン,キャベツ,こまつな,にんじん,だいこん,長ねぎ	779	31	
23 (火)	牛乳	ご飯 ふりかけわかめ	ぶりの照り焼き ゆかり和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳,わかめ,かつお節(破片),ぶり,油揚げ,赤みそ,白みそ	米,油,砂糖,でんぷん,白いりごま,ごま油,じゃがいも			長ねぎ,しょうが,こまつな,もやし,キャベツ,にんじん,玉葱,★えのきたけ	780	33.4	
24 (水)	牛乳	(乳)ミートソース スパゲッティ	バジルドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	牛乳,豚ひき肉,大豆クラッシュ,粉チーズ,ブルーベリー(学乳)	スパゲッティ,油,砂糖,小麦粉,はちみつ			にんじん,玉葱,しょうが,にんにく,ダイズ,トマト,キャベツ,こまつな,きゅうり,レモン汁,★パイナップル缶詰(缶詰),もも缶(黄桃),みかん缶	861	40	
25 (木)	牛乳	スタミナチャーハン (たまご)	チョレギサラダ 春雨スープ 果物(すいか)	牛乳,たまご,豚肉,なると(卵白なし),もみのり	米,米粒麦,油,砂糖,ごま油,白いりごま,白すりごま,緑豆はるさめ			にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,グリーンピース,だいこん,きゅうり,キャベツ,チンゲンツァイ,もやし,★すいか	747	27.1	
26 (金)	牛乳	花保カレーの日 キーマカレー(乳)	フレンチサラダ あじさいゼリー(乳)	牛乳,豚ひき肉,豚レバーひき肉,レンズマメ(乾),大豆,粉チーズ,粉寒天,コヒ-初ト(液状,乳脂肪)	米,油,小麦粉,砂糖			にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,スウィートキャベツ,きゅうり,コーン,レモン汁	843	29	
29 (月)	牛乳	こまつなトースト (乳)	コールスローサラダ ミネストローネ(乳)	牛乳,ツナオイル漬け,ベーコン,粉チーズ	無塩食パン,エッグケアマヨネーズ,じゃがいも,マカロニ(副食用),油,砂糖			玉葱,こまつな,キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン,しょうが,にんにく,ダイズ,トマト	771	29.1	
30 (火)	牛乳	ご飯 大豆そぼろ	ししゃもの磯辺揚げ ごま和え 根菜のみそ汁	牛乳,大豆クラッシュ,ししゃも(生干し),あおのり,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	米,砂糖,小麦粉,油,白すりごま,練りごま,じゃがいも			しょうが,キャベツ,こまつな,にんじん,だいこん,ごぼう,★ぶなしめじ,長ねぎ	813	39.2	

★もりもり給食ウィーク

※食材の都合により献立変更する場合があります

## ★今月のPick Up 給

♪26日(金) 花保カレーの日  
今月のカレーは、キーマカレーです！肉や豆をワインと香辛料でじっくり煮込んだカレーです。ナンと一緒に食べるちょっぴり贅沢なカレーです♪

♪16日(火)～19日(金) もりもり給食ウィーク  
給食を楽しんで食べてもらえるように今回は、「先生方のリクエスト給食」にしました。是非とも楽しんで「もりもり食べて」ください。♪  
16日(火)は、「1年の先生」 17日(水)は、「3年の先生」 18日(木)「2年の先生」 19日は、「食育の日in宮崎」です♪  
給食室前に各クラスの残菜を掲示する予定です。残菜ゼロを目指しましょう。  
クラスで協力し、準備を早く進めて、給食を食べる時間を少しでも長く確保しましょう。

♪19日(金) 食育の日 in 宮崎  
今月は、宮崎の郷土料理として有名な「チキン南蛮」です。  
他にも「おかずかけ」という汁ものや「ねりくり」という芋餅料理です。

