

(単位: グラム)

日	9月11日金	9月14日月	9月15日火	9月16日水	9月17日木	9月18日金	9月24日木	9月25日金	9月28日月	9月29日火	9月30日水
献立及び材料 (中学校)	もちげんまいごはん	むぎごはん	しょくパン(乳)	むぎごはん	もちげんまいごはん	むぎごはん	むぎごはん	しょくパン(乳)	むぎごはん	もちげんまいごはん	くろコッパパン(乳)
	米 99 もち玄米 11 牛乳	※麦ごはん 110 牛乳	※食パン 85 牛乳	米 99 麦 11 牛乳	米 99 もち玄米 11 牛乳	米 99 麦 11 牛乳	※麦ごはん 110 牛乳	※食パン 85 牛乳	米 99 麦 11 牛乳	米 99 もち玄米 11 牛乳	※黒コッパパン 85 牛乳
	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206
	ぶたにくとなすのあげがらめ	※半月スライスちくわ 18	※ハンバーグ 80	きびなごのカレーあげ	あつあげのチリソースかけ	ちくわのおこのみあげ	※さんま 50	豚肉 40	にくだんごのくろずあんかけ	うなぎごはんのぐ	豚肉 65
	豚肉 52	かぼちゃ 18	※なたね油 1.2	※きびなご 52	※冷凍厚揚げ 65	※焼き竹輪 25	※食塩 0.12	オールスパイス 0.012	※ミートボール 60	※うなぎ 36	塩コショウ 0.26
	塩コショウ 0.13	たまねぎ 30	たれべつづけ	しょうが 0.65	※なたね油 1.3	※紅しょうが 0.6	※しょうゆ 0.36	クローブ 0.012	※なたね油 7.2	※うなぎのたれ 2.4	※白ワイン 2.2
	※酒 2.34	※大豆水煮 14.4	※ケチャップ 6	※酒 2.6	たまねぎ 10.4	※青のり粉 0.24	※なたね油 0.6	ピーマン 6	たまねぎ 12	※酒 2.4	※粒入りマスタートド 1.56
	※でん粉 2.6	※食塩 0.24	※ウスターソース 0.96	※しょうゆ 0.65	セロリー 1.3	粉かつお 0.24	たれべつづけ	たまねぎ 72	ピーマン 3.6	※なたね油 1.2	しょうが 0.39
	※上新粉 2.6	※小麦粉 18	※上白糖 0.12	※カレー粉 1.3	しょうが 0.39	※小麦粉 8.4	だいこん 24	なす 24	※しょうゆ 2.16	※うなぎのたれ 8.4	にんにく 0.65
	なす 13	※ベーキングパウダー 0.24	水 1.2	※でん粉 3.9	にんにく 0.26	※なたね油 3.6	※しょうゆ 1.2	じゃがいも 24	※みりん 1.2	※酒 3.6	※粒入りマスタートド 0.65
	※なたね油 6.5	※なたね油 6	ポイルやさい	※上新粉 2.6	※なたね油 0.39	ツチおくら	※みりん 1.2	かぼちゃ 24	※上白糖 1.2	※みりん 1.2	※なたね油 1.3
	※上白糖 2.6	ゆかりあえ	キャベツ 42	※なたね油 6.5	※チリソース 3.9	オクラ 18	※酢 0.36	トマト 24	※黒酢 1.44	いそがえ	ごぼうのソテー
	※しょうゆ 1.95	だいこん 42	きゅうり 12	かぼちゃのそぼろに	※ケチャップ 3.9	※オイルツナ 12	※上白糖 0.12	※小麦粉 3.6	塩コショウ 0.012	ほうれんそう 30	ごぼう 30
	※みりん 1.04	きゅうり 18	塩コショウ 0.12	かぼちゃ 48	※上白糖 0.26	キャベツ 24	こまあえ	※有塩バター 3.6	※でん粉 0.24	はくさい 36	冷凍コーン 14.4
	水 3.9	※ゆかり粉 0.6	※洋風スープの素 0.6	豚肉 22	※しょうゆ 0.91	※上白糖 0.6	冷凍コーン 12	しょうが 0.6	水 7.2	※焼ばらのり 0.6	ピーマン 3.6
	きりぼしだいこんのいために	※食塩 0.06	じゃがいものスープ	しょうが 0.6	塩コショウ 0.065	※しょうゆ 1.2	こまつな 18	にんにく 0.36	はるさめのちゅうかサラダ	※淡口しょうゆ 1.8	※なたね油 1.2
	切干し大根 4.8	のっぺいじる	鶏肉 24	※上白糖 1.2	※酒 1.3	※酢 0.84	キャベツ 30	※カレー粉 0.6	※春雨 4.8	※しょうゆ 0.24	塩コショウ 0.096
	にんじん 18	鶏肉 24	だいこん 18	※みりん 0.6	※豆板醤 0.013	さわにわん	※白ごま 0.6	※ケチャップ 3	チンゲンサイ 30	※みりん 0.84	※鶏ガラスープ 0.24
	※半月スライスちくわ 12	里芋 24	じゃがいも 30	※しょうゆ 2.4	※でん粉 0.65	豚肉 15	※白すりごま 1.2	※なたね油 0.6	キャベツ 12	※上白糖 0.84	キャロットポタージュ(乳)
	※上白糖 0.6	ごぼう 12	にんじん 12	冷凍さやいんげん 3.6	水 6.5	ごぼう 18	※上白糖 0.36	※しょうゆ 2.4	※上白糖 0.3	とうがんじる	※ベーコン 6
	※みりん 1.2	※板こんにゃく 12	乾燥パセリ 0.012	※でん粉 0.24	チンゲンサイのちゅうかあえ	だいこん 30	※みりん 1.2	※ウスターソース 2.4	※しょうゆ 1.2	鶏肉 15	たまねぎ 48
	※しょうゆ 1.8	根深ねぎ 12	※コンソメ 0.96	水 12	チンゲンサイ 24	根深ねぎ 12	※しょうゆ 1.8	塩コショウ 0.24	※ごま油 0.6	とうがん 48	じゃがいも 24
	※液体かつおだし 0.36	※フレーク節 2.4	※しょうゆ 0.6	なすのみそしる	だいこん 30	※糸こんぶ 0.36	おつぎみしる	※チーズ 2.4	※チーズ 2.4	えのきたけ 12	にんじん 12
	※なたね油 0.6	※しょうゆ 1.8	※なたね油 1.8	なす 24	パプリカ赤 3.6	※だしこんぶ 2.4	里芋 24	※洋風スープの素 0.6	※鶏ガラスープ 0.3	みつば 6	にんじんビュレ 48
	しろみそしる	※淡口しょうゆ 1.8	塩コショウ 0.12	だいこん 24	※上白糖 1.2	※しょうゆ 1.2	※月見かまぼこ 15	※チョコタフィ 15	ちゅうかスープ	※しょうゆ 1.8	パセリ 0.36
たまねぎ 24	※みりん 1.2	水 132	しめじ 12	※しょうゆ 1.44	※白しょうゆ 2.4	しいたけ 18	大豆 14.4	※あさり 冷凍 12	※白しょうゆ 1.8	※チーズ 2.4	
かぼちゃ 36	※でん粉 0.24	れいとうみかん	根深ねぎ 12	※ごま油 1.8	※食塩 0.06	はくさい 12	※なたね油 1.2	※糸かまぼこ 15	※みりん 0.6	※牛乳 36	
わかめ 0.36	※食塩 0.12	※冷凍みかん M 80	※煮干し 2.4	※酢 2.16	水 108	根深ねぎ 12	※上白糖 4.8	はくさい 22	※食塩 0.06	※有塩バター 4.8	
※油揚げ 3.6	水 108		※赤みそ 4.8	にらたまスープ	なっとう	※しょうゆ 2.4	※ココア 0.72	だいこん 18	※だしこんぶ 2.4	※小麦粉 4.8	
※煮干し 2.4			※白みそ 4.8	※冷凍液卵 30	※納豆 30	※白しょうゆ 1.8	水 1.44	にら 12	※でん粉 0.24	※洋風スープの素 1.8	
※白みそ 9.6			水 132	鶏肉 20		※みりん 1.2	かいそうサラダ	※しょうゆ 2.4	水 132	塩コショウ 0.24	
水 132				にら 8.8		※だしこんぶ 2.4	レタス 24	※中華スープの素 1.2	※錦糸玉子 19.5	きんしたまご 0.024	
				※たけのこ水煮 11		※食塩 0.12	きゅうり 30	塩コショウ 0.12		※なたね油 0.6	
				キャベツ 11		水 132	※海藻ミックス 0.72	水 132		水 36	
				※でん粉 0.24			※青じそドレ 4.8				
				※しょうゆ 2.4							
				※中華スープの素 1.2							
				塩コショウ 0.12							
				水 132							
中学校	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分
	808 2.5	778 2	790 3.3	757 2	740 1.9	746 2.2	766 2.1	798 3.3	780 2.8	729 2.3	881 3.1

*ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。