

(中学校用)

日	曜日	献立名			主な食品（食品の働き）						エネルギー (kcal)
		主食	牛乳	おかず（主菜・副菜）	赤く体をつくる＞		緑く体の調子を整える＞		黄くエネルギーになる＞		塩分 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
7	水			ハヤシライス フルーツヨーグルト まめによるこぶ	牛肉 大豆 豆乳 ヨーグルト	牛乳 昆布	人参	玉ねぎ ぶなしめじ パイン みかん りんご もも にんにく	ごはん 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油	703 2.3
8	木			大根と鶏肉の炒め物 つけものサラダ さつまいもスティック	鶏肉 竹輪	牛乳 しらすぼし	人参 小松菜	大根 こんにゃく キャベツ しょうが 白ねぎ 干しいたけ たくあん	ごはん さつまいも 砂糖 春雨	油	652 2.6
9	金			炒り豆腐 米粉麺のサラダ	鶏ミンチ ハム 豆腐 卵	牛乳	人参	玉ねぎ 白ねぎ ごぼう キャベツ ぶなしめじ もやし	ごはん 砂糖 米粉麺	ごま油	785 2.2
13	火			中華丼 小松菜とツナのごまマヨ和え	豚肉 なると ツナ	牛乳	人参 小松菜	しょうが たけのこ 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ 白菜	ごはん でんぶ 砂糖	ノンエッグマヨネーズ ごま油 油 ごま	645 1.7
14	水			シーチキンのチーズ焼き お豆さんシチュー プリン	ツナ 豆乳 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ とうもろこし 枝豆	パン プリン じゃが芋 米粉	油 ノンエッグマヨネーズ	913 4.4
15	木			みそラーメン 餃子 キャベツのちりめん和え	なると 豚肉 みそ 餃子	牛乳 しらすぼし	人参 ねぎ	キャベツ もやし	ごはん 中華麺	油 ごま油 ごま	742 2.4
16	金			赤魚の生姜煮 粉吹き芋 かきたま汁	赤魚 卵 豆腐 油揚げ	牛乳 あおのり	人参 ねぎ	しょうが 玉ねぎ えのきたけ	ごはん じゃが芋 砂糖		701 2.3

☺ たのしく食べよう ☺ 『 せらのふるさと給食 』 … 今月の食材は「大豆」です！

19	月			竹輪の磯辺揚げ 五目豆 もずくのみそ汁	竹輪 油揚げ 豚肉 みそ 大豆	牛乳 もずく あおのり ひじき	人参 さやいんげん ねぎ	こんにゃく えのきたけ 玉ねぎ 大根	ごはん 小麦粉 砂糖	油	702 3.3
20	火			マーボー豆腐 千切りじゃが芋のサラダ	豆腐 ハム 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ 小松菜	生姜 干しいたけ にんにく 玉ねぎ	ごはん じゃが芋 砂糖 でんぶ	ごま油	764 2.5
21	水			すき焼き風煮 スパゲティサラダ	牛肉 ぶ 豚肉 ツナ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	白菜 白ねぎ 玉ねぎ こんにゃく えのきたけ キャベツ	ごはん 砂糖 スパゲティ	油 ノンエッグマヨネーズ	738 1.8
22	木			肉じゃが 大根のサラダ 納豆	豚肉 竹輪 納豆	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ とうもろこし こんにゃく 大根	ごはん じゃが芋 砂糖	ごま 油 ノンエッグマヨネーズ	730 1.9
23	金			鮭の塩焼き 小松菜のおかか和え 世羅のみそ汁	鮭 みそ かつお節 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	もやし 白ねぎ 玉ねぎ 大根 えのきたけ	ごはん 砂糖 里芋		619 2.9
26	月			小いわしの唐揚げ ゆかり和え 米粉麺のスープ	小いわし 竹輪 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 白ねぎ 玉ねぎ 白菜	ごはん 米粉麺	油	665 1.9
27	火			大豆と豚肉のみそ煮 ひじきのごまマヨサラダ みかん	豚肉 ツナ 大豆 みそ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	にんにく キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー こんにゃく みかん	ごはん じゃが芋 砂糖	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	736 2.5
28	水			ベーコンエッグ 広島ほうれんミソ・ミルクシチュー ラッキー人参の日	卵 みそ ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし 白菜	パン じゃが芋 米粉		851 4.1
29	木			世羅いっぱい！切干大根のチャプチェ風 トック みかん	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	にんにく 大根 切干大根 みかん 玉ねぎ	ごはん 砂糖 トック	油 ごま油 ごま	779 2.4
30	金			広島菜とタコのカレーピラフ ワンタンスープ ミニミニりんごゼリー	大豆 たこ 豚肉	牛乳	人参 広島菜 小松菜	しょうが もやし にんにく ぶなしめじ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 小麦粉 ゼリー ワンタンピー	油 バター	720 3.8

毎月19日は
楽しく食べよう ～せらのふるさと給食～

世羅町で作られた旬の食べ物を使って料理します。
世羅の旬の食べ物を知り、みんなで味わい、作ってくだ
さっている人に感謝する気持ちをもちましょう。



学校給食では、地産地消を進めています

今月の世羅産食材は、「米」「小松菜」「米粉麺」「みそ」「卵」の予定です。