

(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		
1	木			親子煮 ミルキーサラダ	とり肉 ハム 竹輪 卵	牛乳 ひじき スキムミルク	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ 白ねぎ	ごはん 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ ごま	742 2.1	
2	金			マーボーなす 和風マカロニサラダ のり佃煮	豆腐 とり肉 豚ミンチ 大豆 みそ かつお節	牛乳 のり	人参 小松菜	なす 玉ねぎ ぶなしめじ しょうが 干しいたけ にんにく キャベツ	ごはん マカロニ 砂糖 でんぷん	ごま油 ノンエッグマヨネーズ	798 2.7	
5	月			切干大根チャブチェ ナムル	豚肉 ハム	牛乳	人参 小松菜	にんにく キャベツ 切り干し大根 きゅうり 玉ねぎ もやし	ごはん 砂糖	油 ごま ごま油	720 1.6	
6	火			竹輪の磯辺揚げ 梅かつお和え 相性汁	竹輪 豚肉 ツナ みそ かつお節	牛乳 青のり	人参 小松菜	キャベツ 白ねぎ 玉ねぎ こんにゃく	ごはん さつま芋 ゼリー 小麦粉	油	800 3.3	
7	水			厚揚げのみそ炒め 大学芋	豚ミンチ ハム 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ しょうが 干しいたけ たけのこ	ごはん さつま芋 砂糖	油 ごま油 ごま	837 1.4	
8	木			かぼちゃのそぼろ煮 五色あえ	豚ミンチ あげはん かまぼこ	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ しょうが こんにゃく もやし 枝豆 とうもろこし	ごはん 砂糖	油 ごま油	696 2.3	
9	金			豆腐のカレーあん 大根のツナ和え	豚ミンチ みそ 油揚げ ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 干しいたけ とうもろこし たけのこ	ごはん 砂糖 でんぷん	油 ごま	796 2.3	
13	火			焼きししゃも 大豆の磯煮 塩こうじ汁	ししゃも 豚肉 あげはん 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	えのきたけ 白ねぎ 玉ねぎ こんにゃく ごぼう	ごはん でんぷん じゃが芋 砂糖	油	692 2.5	
14	水			ベーコンときのこのペンネ 海藻サラダ	ベーコン	牛乳 海藻 しらす干し	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし ぶなしめじ にんにく まいたけ きゅうり	パン 米粉 砂糖 黒砂糖 ペンネ	バター ごま油	799 3.9	
15	木			キムチ入り肉じゃが コロコロサラダ	豚肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ キムチ こんにゃく キャベツ 切り干し大根 とうもろこし	ごはん じゃが芋 砂糖	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	736 2.4	
16	金			大豆カレー ヨーグルト	大豆 ハム 牛ミンチ 豚ミンチ	牛乳 ヨーグルト	人参 かぼちゃ	にんにく 大根 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	ごはん 小麦粉	油	714 2.0	
☺ たのしく食べよう ☺ 『 せらのふるさと給食 』… 今月の食材は「さつま芋」です！												
19	月			さつま芋のスコップコロッケ ワンタンスープ	豚ミンチ とり肉	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ もやし ぶなしめじ	ごはん ワンタンピー さつま芋 パン粉	オリーブ油 油	806 3.9	
20	火			厚揚げのコロコロマーボー 千切りじゃが芋のサラダ	厚揚げ ハム 豚ミンチ みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	しょうが 干しいたけ にんにく 白ねぎ 玉ねぎ	ごはん じゃが芋 砂糖 でんぷん	ごま油 油	739 1.9	
21	水			小いわし唐揚げ 切り干し大根煮つけ さつま芋の汁	小いわし 油揚げ 豚肉 みそ あげはん	牛乳	人参	切り干し大根 白菜 こんにゃく 白ねぎ ごぼう	ごはん 砂糖 さつま芋	油	759 2.3	
22	木			大根と豚肉の炒め煮 ごま和え 納豆	豚ミンチ あげはん ツナ 納豆	牛乳	人参 小松菜	大根 白菜 しょうが 干しいたけ こんにゃく 白ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん	油 ごま	743 2.2	
23	金			赤魚の生姜煮 小松菜のナムル ビーフンスープ	赤魚 ハム ベーコン	牛乳 わかめ	人参 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり たけのこ もやし 大根	ごはん 砂糖 ビーフン	ごま油 ごま	666 2.5	
26	月			たこ揚げ 春雨スープ ミニりんごゼリー	たこ ベーコン	牛乳 青のり	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 白ねぎ 干しいたけ	ごはん ゼリー 小麦粉 春雨	油	744 2.8	
27	火			すき焼き風煮 ひじきのごまマヨサラダ 小魚くん	牛肉 ぶ 豚肉 ツナ 豆腐	牛乳 ひじき いりこ	人参	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	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	724 2.2	
28	水			ハンバーガー きのこさつま芋のシチュー	ハンバーグ 豚肉	牛乳	人参	キャベツ ぶなしめじ 玉ねぎ しいたけ マッシュルーム	パン さつま芋 米粉	バター 油	746 3.8	
29	木			高野豆腐の卵とじ ごぼうと竹輪のサラダ	高野豆腐 竹輪 とり肉 卵	牛乳	人参 さやいんげん ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし 干しいたけ ごぼう	ごはん 砂糖	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	762 2.1	
30	金			ハヤシライス チーズ入りおひたし	豚肉 かつお節	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ もやし ぶなしめじ にんにく	ごはん 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油	724 2.9	

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」「かぼちゃ」「小松菜」「米粉麺」
「卵」「きゅうり」「にんにく」「とうがん」「なす」「さつま
芋」の予定です。