

| 日  | 曜 | 献立名          |     | 使用材料名  |  |  | エネルギー<br>Kcal  | たん白質<br>g | 脂質<br>g | 塩分<br>g |            |
|----|---|--------------|-----|--|--|--|--|-----------|---------|---------|------------|
|    |   | 主食           | 飲み物 | おかず  | 血や肉になるもの   | 熱や力になるもの   |  |           |         |         | 体の調子を整えるもの |
| 1  | 水 | ごはん          | 牛乳  | ささかま Mayo やき<br>わかめのあえもの<br>カレーにくじゃが                   | ぎゅうにゅう<br>ささかまぼこ<br>あおのり わかめ<br>ぶたにく あつあげ          | こめ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>はるさめ ごまあぶら<br>こめあぶら じゃがいも<br>さとう       | キャベツ にんじん<br>たまねぎ こんにやく<br>さいいんげん  | 638       | 22.8    | 17.3    | 1.9        |
| 2  | 木 | 若菜ごはん        | 牛乳  | ミニはるまき<br>こまつなのごまおひたし<br>わかたけかぶとじる                     | あおだいず かつおぶし<br>ぎゅうにゅう ぶたにく<br>かまぼこ わかめ             | こめ さとう ラード<br>こめあぶら はるさめ<br>こむぎこ こめこ<br>ごま じゃがいも           | コーン たかな こまつな<br>もやし にんじん キャベツ<br>たまねぎ たけのこ<br>えのきたけ                          | 633       | 18.1    | 22.3    | 2.4        |
| 7  | 火 | 麦ごはん         | 牛乳  | ミートボールハヤシライス<br>こんにやくとこまつなのサラダ<br>かくチーズ                | ぎゅうにゅう とり<br>ぶたにく だいず<br>チーズ                       | こめ おおむぎ<br>こめあぶら さとう<br>じゃがいも ハヤシルウ<br>こめこ ごまあぶら<br>ごま ラード | しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん しめじ<br>トマト サラダこんにやく<br>こまつな コーン キャベツ                  | 666       | 22.0    | 18.5    | 2.1        |
| 8  | 水 | まるパン         | 牛乳  | メンチカツ<br>キャベツとツナのサラダ<br>やさいとパスタのスープ                    | ぎゅうにゅう とり<br>ぶたにく ツナ<br>ハム だいず                     | まるパン さとう<br>こめあぶら こめこ<br>じゃがいも マカロニ<br>ラード なたねあぶら          | キャベツ たまねぎ<br>こまつな コーン<br>にんにく にんじん トマト<br>パセリ                                | 602       | 26.4    | 21.8    | 2.4        |
| 9  | 木 | たけのこごはん      | 牛乳  | 【ふるさと献立】<br>めぎすのこめこあげ<br>ごまあえ<br>さんさいいりみそしる            | あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう めぎす<br>ぶたにく あつあげ<br>みそ             | こめ さとう こめこ<br>こめあぶら ごま<br>さとう じゃがいも                        | にんじん たけのこ もやし<br>キャベツ こまつな<br>やまうど なめこ たけのこ<br>たまねぎ わらび ぜんまい<br>えのき ごぼう ながねぎ | 601       | 26.0    | 18.3    | 2.2        |
| 10 | 金 | ごはん          | 牛乳  | ぶたにくとキャベツの<br>みそいため<br>ローストポテト<br>はるさめスープ              | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ なた                               | こめ ごまあぶら<br>さとう でんぷん<br>じゃがいも こめあぶら<br>はるさめ                | にんにく ながねぎ<br>キャベツ ピーマン<br>にんじん もやし こまつな                                      | 610       | 22.8    | 14.3    | 1.9        |
| 13 | 月 | ごはん          | 牛乳  | セルフのビビンバ<br>キャベツのちゅうかふうスープ<br>ブルーベリーゼリー                | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>なた あぶらあげ<br>みそ                      | こめ ごまあぶら<br>さとう ごま   | にんにく きりぼしだいこん<br>にんじん こまつな もやし<br>たまねぎ キャベツ メンマ<br>にら ブルーベリー                 | 621       | 21.0    | 16.2    | 1.8        |
| 14 | 火 | ごはん          | 牛乳  | 【頸城中3年生が考えた献立】<br>さばのみそに<br>はるさめサラダ<br>しんじゃがのみそしる      | ぎゅうにゅう さば<br>みそ あぶらあげ<br>だいず                       | こめ さとう はるさめ<br>ごまあぶら ごま<br>じゃがいも                           | しょうが にんじん もやし<br>きゅうり たまねぎ<br>えのきたけ こまつな                                     | 651       | 26.8    | 18.2    | 1.9        |
| 15 | 水 | ごはん          | 牛乳  | てづくりひじきたまごやき<br>ごもくきんぴら<br>はるやさいのみそしる                  | ぎゅうにゅう たまご<br>チーズ ひじき<br>さつまあげ あぶらあげ<br>とうふ みそ だいず | こめ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>さとう じゃがいも<br>こめあぶら ごま                  | たまねぎ ごぼう にんじん<br>こんにやく ピーマン<br>かぶ キャベツ                                       | 636       | 23.6    | 19.6    | 1.9        |
| 16 | 木 | ゆでちゅうかめん     | 牛乳  | ごまみそタンタンめん<br>ちゅうかサラダ                                  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず みそ                              | ちゅうかめん<br>こめあぶら さとう<br>ごま ごまあぶら                            | しょうが にんにく<br>にんじん たまねぎ メンマ<br>もやし ながねぎ こまつな<br>キャベツ コーン                      | 645       | 26.9    | 19.6    | 1.8        |
| 17 | 金 | ごはん          | 牛乳  | 【食育の日・岐阜県】<br>鶏(けい)ちゃん<br>きりぼしだいこんのツナマヨあえ<br>かんでんスープ   | ぎゅうにゅう とり<br>みそ ツナ とうふ<br>かまぼこ かんてん<br>わかめ         | こめ ごまあぶら<br>でんぷん<br>ノンエッグマヨネーズ                             | しょうが にんにく<br>キャベツ にんじん<br>きりぼしだいこん もやし<br>こまつな たまねぎ<br>メンマ                   | 617       | 24.5    | 18.4    | 2.0        |
| 21 | 火 | ごはん          | 牛乳  | かつおとじゃがいもの<br>ケチャップがらめ<br>ひじきサラダ<br>にらたまみそしる           | ぎゅうにゅう かつお<br>ひじき たまご みそ                           | こめ でんぷん<br>じゃがいも<br>こめあぶら さとう<br>ごまあぶら                     | しょうが もやし こまつな<br>にんじん たまねぎ<br>キャベツ えのきたけ にら                                  | 645       | 26.1    | 16.7    | 2.0        |
| 22 | 水 | ごはん          | 牛乳  | 【頸城中3年生が考えた献立】<br>とりのからあげ<br>のりずあえ<br>わかめのみそしる         | ぎゅうにゅう とり<br>ツナ のり とうふ<br>あぶらあげ わかめ<br>みそ          | こめ こめこ でんぷん<br>こめあぶら                                       | しょうが にんじん もやし<br>こまつな たまねぎ<br>えのきたけ  | 659       | 26.2    | 22.3    | 1.8        |
| 23 | 木 | ソフトめん        | 牛乳  | ビーンズミートソース<br>くきわかめのサラダ                                | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず くきわかめ                           | ソフトめん こめあぶら<br>ハヤシルウ ごま                                    | たまねぎ にんじん<br>しょうが にんにく トマト<br>キャベツ サラダこんにやく<br>コーン                           | 643       | 28.5    | 15.2    | 1.7        |
| 24 | 金 | ごはん          | 牛乳  | いわしのカリカリやき<br>しおこんぶのナムル<br>ごもくマーボー                     | ぎゅうにゅう いわし<br>こんぶ ぶたにく<br>だいず あつあげ<br>みそ           | こめ さとう<br>じゃがいも ごまあぶら<br>こめあぶら でんぷん<br>こめパンこ               | しょうが キャベツ<br>こまつな にんじん<br>にんにく たまねぎ<br>ほししいたけ メンマ にら                         | 692       | 27.4    | 21.4    | 1.7        |
| 27 | 月 | 麦ごはん         | 牛乳  | ポークカレー<br>なつみかんサラダ<br>ヨーグルト                            | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず わかめ<br>ヨーグルト                    | こめ おおむぎ<br>こめあぶら じゃがいも<br>カレーウ こめこ<br>さとう                  | しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん<br>エリンギ キャベツ<br>あまなつ                                  | 672       | 21.3    | 16.1    | 1.7        |
| 28 | 火 | ごはん          | 牛乳  | 【頸城中3年生が考えた献立】<br>さけのしおこうじやき<br>ごまゆかりあえ<br>とんじる        | ぎゅうにゅう さけ<br>ぶたにく とうふ<br>みそ                        | こめ ごま じゃがいも  | しょうが にんにく<br>にんじん もやし<br>キャベツ 赤しそ たまねぎ<br>こんにやく                              | 596       | 28.5    | 14.0    | 1.9        |
| 29 | 水 | こくどう<br>こめパン | 牛乳  | オムレツ<br>マカロニサラダ<br>アスパラのクリームスープ                        | ぎゅうにゅう たまご<br>とり<br>しろいんげんまめ                       | こめこパン くるぎとう<br>だいずあぶら マカロニ<br>こめあぶら じゃがいも<br>こめこ なたねあぶら    | キャベツ こまつな<br>にんじん たまねぎ<br>コーン アスパラガス   | 621       | 27.0    | 20.5    | 2.1        |
| 30 | 木 | ごはん          | 牛乳  | あじのみそマヨネーズやき<br>もやしとにらのいためもの<br>ビーフンスープ                | ぎゅうにゅう あじ<br>みそ ぶたにく<br>とうふ なた                     | こめ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>こめあぶら ビーフン<br>ごまあぶら                    | にんにく にんじん もやし<br>きりぼしだいこん にら<br>たまねぎ えのきたけ<br>こまつな                           | 630       | 27.9    | 17.6    | 1.9        |
| 31 | 金 | ごはん          | 牛乳  | 【頸城中3年生が考えた献立】<br>ハンバーグケチャップソース<br>こまつなとハムのあえもの<br>ポトフ | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とり<br>ハム<br>ウインナー だいず<br>しろいんげんまめ   | こめ ごま パンこ<br>じゃがいも   | たまねぎ こまつな もやし<br>ブルーベリー にんじん<br>キャベツ   | 594       | 22.4    | 13.7    | 1.9        |

一食平均エネルギー：634 Kcal

たんぱく質：24.8 g

脂質：18.1 g

食塩：2.0 g

※食材の入荷状況や感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

| 日  | 曜 | 献立名           |     |  | 使用材料名   |   |  | エネルギー<br>Kcal | たん白質<br>g | 脂質<br>g | 食塩<br>相当量<br>g |
|--|---|---------------|-----|--|---|---|--|---------------|-----------|---------|----------------|
|  |   | 主食            | 飲み物 | おかず  | 血や肉になるもの  | 熱や力になるもの  | 体の調子を整えるもの   |               |           |         |                |
| 1  | 水 | ごはん           | 牛乳  | 笹かまヨ焼き<br>わかめの和えもの<br>カレー肉じゃが                          | ぎゅうにゅう<br>ささかまぼこ あおのり<br>わかめ ぶたにく<br>あつあげ           | こめ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>はるさめ ごまあぶら<br>こめあぶら じゃがいも<br>さとう            | キャベツ にんじん<br>たまねぎ こんにやく<br>さやいんげん                                      | 638           | 22.8      | 17.3    | 1.9            |
| 7  | 火 | 麦ごはん          | 牛乳  | ミートボールハヤシルライス<br>こんにやくと小松菜のサラダ<br>角チーズ                 | ぎゅうにゅう とりにく<br>ぶたにく<br>だいずたんぱく<br>だいず チーズ           | こめ おおむぎ<br>こめあぶら ラード<br>さとう じゃがいも<br>ハヤシルウ こめこ<br>ごまあぶら ごま      | しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん しめじ<br>トマト サラダこんにやく<br>こまつな コーン キャベツ            | 666           | 22.0      | 18.5    | 2.1            |
| 8  | 水 | まるパン          | 牛乳  | メンチカツ<br>キャベツとツナのサラダ<br>野菜とパスタのスープ                     | ぎゅうにゅう とりにく<br>だいずたんぱく だいず<br>ぶたにく ツナ ハム            | まるパン ラード<br>さとう こめあぶら<br>こめこ なたねあぶら<br>じゃがいも マカロニ<br>さとう        | キャベツ たまねぎ<br>こまつな コーン にんにく<br>にんじん トマト パセリ                             | 603           | 26.4      | 21.8    | 2.4            |
| 9  | 木 | たけのこ<br>ごはん   | 牛乳  | 【ふるさと献立】<br>めぎすの米粉揚げ<br>ごまあえ<br>山菜入りみそ汁                | あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう めぎす<br>ぶたにく あつあげ<br>みそ              | こめ さとう こめこ<br>こめあぶら ごま<br>さとう じゃがいも                             | にんじん たけのこ もやし<br>キャベツ こまつな<br>たまねぎ わらび みずな<br>えのきたけ うど なめこ<br>ごぼう ながねぎ | 590           | 25.1      | 17.4    | 2.2            |
| 10   | 金 | ごはん           | 牛乳  | 豚肉とキャベツのみそ炒め<br>ローストポテト<br>春雨スープ                       | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ なた                                | こめ ごまあぶら<br>さとう でんぷん<br>じゃがいも こめあぶら<br>はるさめ                     | にんにく ながねぎ<br>キャベツ ピーマン<br>にんじん もやし こまつな                                | 610           | 22.8      | 14.3    | 1.9            |
| 13   | 月 | ごはん           | 牛乳  | セルフのピビンバ<br>キャベツの中華風スープ<br>ブルーベリーゼリー                   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>なた あぶらあげ<br>みそ                       | こめ ごまあぶら<br>さとう ごま<br>ぶどうとう 水あめ<br>グラニューとう                      | にんにく きりぼしだいこん<br>にんじん こまつな もやし<br>たまねぎ キャベツ メンマ<br>にら ブルーベリー           | 631           | 21.0      | 16.2    | 1.8            |
| ☆5月14日、22日、28日、31日の献立は、頸城中学校3年生が、2年生の時に考えた献立です。                                |   |               |     |  |   |   |  |               |           |         |                |
| 14   | 火 | ごはん           | 牛乳  | 【頸城中 生徒の考えた献立】<br>さばのみそ煮<br>春雨サラダ<br>新じゃがのみそ汁          | ぎゅうにゅう さば<br>みそ あぶらあげ<br>だいず                        | こめ さとう はるさめ<br>ごまあぶら ごま<br>じゃがいも                                | しょうが にんじん もやし<br>きゅうり たまねぎ<br>えのきたけ こまつな                               | 651           | 26.8      | 18.2    | 1.9            |
| 15   | 水 | ごはん           | 牛乳  | 手作りひじき玉子焼き<br>五目きんぴら<br>春野菜のみそ汁                        | ぎゅうにゅう たまご<br>チーズ ひじき<br>さつまあげ あぶらあげ<br>とうふ だいず みそ  | こめ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>さとう じゃがいも<br>こめあぶら ごま                       | たまねぎ ごぼう にんじん<br>こんにやく ピーマン<br>かぶ かぶのは キャベツ                            | 636           | 23.6      | 19.6    | 1.9            |
| 16   | 木 | ゆで<br>ちゅうかめん  | 牛乳  | ごまみそ坦々めん<br>ちゅうかサラダ                                    | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず みそ                               | ちゅうかめん<br>こめあぶら さとう<br>ねりごま ごま<br>ごまあぶら                         | しょうが にんにく<br>にんじん たまねぎ<br>メンマ もやし ながねぎ<br>こまつな キャベツ コーン                | 645           | 26.9      | 19.6    | 1.8            |
| ☆食育の日献立<br>「鶏ちゃん」は、鶏肉と野菜を炒めた岐阜県の郷土料理です。また、寒暖差のある気候から、生産の盛んな「切干大根」「寒天」も取り入れました。 |   |               |     |  |   |   |  |               |           |         |                |
| 17   | 金 | ごはん           | 牛乳  | 【食育の日・岐阜県】<br>鶏(けい)ちゃん<br>切り干し大根のツナマヨあえ<br>寒天スープ       | ぎゅうにゅう とりにく<br>みそ ツナ とうふ<br>かまぼこ かんてん<br>わかめ        | こめ ごまあぶら<br>でんぷん<br>ノンエッグマヨネーズ                                  | しょうが にんにく<br>キャベツ にんじん<br>きりぼしだいこん もやし<br>こまつな たまねぎ メンマ                | 617           | 24.5      | 18.4    | 2.0            |
| 21   | 火 | ごはん           | 牛乳  | かつおとじゃがいもの<br>ケチャップがらめ<br>ひじきサラダ<br>にらたまみそ汁            | ぎゅうにゅう かつお<br>ひじき たまご みそ                            | こめ でんぷん<br>じゃがいも こめあぶら<br>さとう ごまあぶら                             | しょうが もやし こまつな<br>にんじん たまねぎ<br>キャベツ えのきたけ にら                            | 645           | 26.1      | 16.7    | 2.0            |
| 22   | 水 | ごはん           | 牛乳  | 【頸城中 生徒の考えた献立】<br>とりの唐揚げ<br>のり酢あえ<br>わかめのみそ汁           | ぎゅうにゅう とりにく<br>ツナ のり とうふ<br>あぶらあげ わかめ<br>みそ         | こめ こめこ でんぷん<br>こめあぶら  | しょうが にんじん もやし<br>こまつな たまねぎ<br>えのきたけ                                    | 659           | 26.2      | 22.3    | 1.8            |
| 23   | 木 | ソフトめん         | 牛乳  | ビーンズミートソース<br>茎わかめのサラダ                                 | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず くきわかめ                            | ソフトめん こめあぶら<br>ハヤシルウ ごま   | たまねぎ にんじん<br>しょうが にんにく トマト<br>キャベツ サラダこんにやく<br>コーン                     | 643           | 28.5      | 15.2    | 1.7            |
| 24   | 金 | ごはん           | 牛乳  | いわしのカリカリ焼き<br>塩昆布ナムル<br>五目マーボー                         | ぎゅうにゅう いわし<br>こんぶ ぶたにく<br>だいず あつあげ みそ               | こめ さとう 水あめ<br>じゃがいも げんまい<br>こめパンこ でんぷん<br>なたねあぶら<br>ごまあぶら こめあぶら | しょうが キャベツ<br>こまつな にんじん<br>にんにく たまねぎ<br>ほししいたけ メンマ にら                   | 692           | 27.4      | 21.4    | 1.7            |
| 27   | 月 | 麦ごはん          | 牛乳  | ポークカレー<br>夏みかんサラダ<br>ヨーグルト                             | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず わかめ<br>ヨーグルト                     | こめ おおむぎ<br>こめあぶら じゃがいも<br>カレーウ こめこ<br>さとう                       | しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん<br>エリンギ キャベツ<br>あまなつ                            | 671           | 21.5      | 16.1    | 1.8            |
| 28   | 火 | ごはん           | 牛乳  | 【頸城中 生徒の考えた献立】<br>鮭の塩こうじ焼き<br>ごまゆかりあえ<br>豚汁            | ぎゅうにゅう さけ<br>ぶたにく とうふ みそ                            | こめ ごま じゃがいも   | しょうが にんにく<br>にんじん もやし キャベツ<br>あかしそ たまねぎ<br>こんにやく                       | 596           | 28.5      | 14.0    | 1.9            |
| 29   | 水 | こくとう<br>こめこパン | 牛乳  | オムレツ<br>マカロニサラダ<br>アスパラのクリームスープ                        | ぎゅうにゅう たまご<br>とりにく<br>しろいんげんまめ                      | こめこパン くるごとう<br>さとう なたねあぶら<br>マカロニ こめあぶら<br>じゃがいも こめこ            | キャベツ こまつな<br>にんじん たまねぎ コーン<br>アスパラガス                                   | 621           | 27.0      | 20.5    | 2.1            |
| 30   | 木 | ごはん           | 牛乳  | あじの味噌マヨネーズ焼き<br>もやしとにらの炒めもの<br>ビーフンスープ                 | ぎゅうにゅう あじ<br>みそ ぶたにく<br>とうふ なた                      | こめ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>こめあぶら ビーフン<br>ごまあぶら                         | にんにく にんじん もやし<br>きりぼしだいこん にら<br>たまねぎ えのきたけ<br>こまつな                     | 630           | 27.9      | 17.6    | 1.9            |
| 31   | 金 | ごはん           | 牛乳  | 【頸城中 生徒の考えた献立】<br>ハンバーグケチャップソース<br>こまつなとハムのあえもの<br>ポトフ | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく ウインナー<br>ハム だいずたんぱく<br>しろいんげんまめ | こめ ラード ごま<br>じゃがいも  | たまねぎ こまつな もやし<br>にんじん キャベツ   | 594           | 22.4      | 13.7    | 1.9            |

一食平均エネルギー：634 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：17.8 g

食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。

# 学校給食こんだて表

| 日  | 曜 | 献立名          |     | 使用材料名  |  |  | エネルギー<br>Kcal  | たん白質<br>g | 脂質<br>g | 塩分<br>g |            |
|----|---|--------------|-----|--|--|--|--|-----------|---------|---------|------------|
|    |   | 主食           | 飲み物 | おかず  | 血や肉になるもの   | 熱や力になるもの   |  |           |         |         | 体の調子を整えるもの |
| 1  | 水 | ごはん          | 牛乳  | ささかま Mayo やき<br>わかめのあえもの<br>カレーにくじゃが                   | ぎゅうにゅう<br>ささかまぼこ あおのり<br>わかめ ぶたにく<br>あつあげ          | こめ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>はるさめ ごまあぶら<br>こめあぶら じゃがいも<br>さとう       | キャベツ にんじん<br>たまねぎ こんにやく<br>さやいんげん  | 638       | 22.8    | 17.3    | 1.9        |
| 2  | 木 | 若葉ごはん        | 牛乳  | ミニはるまき<br>こまつなのごまおひたし<br>わかたけかぶとじる                     | あおだいず かつおぶし<br>ぎゅうにゅう ぶたにく<br>かまぼこ わかめ             | こめ さとう<br>こめあぶら はるさめ<br>こむぎこ こめこ<br>ラード ごま<br>じゃがいも        | コーン たかな こまつな<br>もやし にんじん<br>たまねぎ たけのこ<br>えのきたけ キャベツ                          | 633       | 18.1    | 22.3    | 2.4        |
| 7  | 火 | 麦ごはん         | 牛乳  | ミートボールハヤシライス<br>こんにやくとこまつなのサラダ<br>かくチーズ                | ぎゅうにゅう とり<br>ぶたにく だいず<br>チーズ                       | こめ おおむぎ<br>こめあぶら さとう<br>じゃがいも ハヤシルウ<br>こめこ ごまあぶら<br>ごま ラード | しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん しめじ<br>トマト サラダこんにやく<br>こまつな コーン キャベツ                  | 666       | 22.0    | 18.5    | 2.1        |
| 8  | 水 | まるパン         | 牛乳  | メンチカツ<br>キャベツとツナのサラダ<br>やさいとパスタのスープ                    | ぎゅうにゅう とり<br>だいず ぶたにく ツナ<br>ハム                     | まるパン さとう<br>こめあぶら こめこ<br>じゃがいも マカロニ<br>ラード なたねあぶら          | キャベツ たまねぎ<br>こまつな にんにく<br>にんじん トマト パセリ                                       | 602       | 26.4    | 21.8    | 2.4        |
| 9  | 木 | たけのこごはん      | 牛乳  | 【ふるさと献立】<br>めぎすのこめこあげ<br>ごまあえ<br>さんさいいりみそしる            | あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう めぎす<br>ぶたにく あつあげ<br>みそ             | こめ さとう こめこ<br>こめあぶら ごま<br>さとう じゃがいも                        | にんじん たけのこ もやし<br>キャベツ こまつな<br>やまうど たまねぎ わらび<br>ぜんまい えのき ごぼう<br>ながねぎ なめこ たけのこ | 601       | 26.0    | 18.3    | 2.2        |
| 10 | 金 | ごはん          | 牛乳  | ぶたにくとキャベツの<br>みそいため<br>ローストポテト<br>はるさめスープ              | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ なた                               | こめ ごまあぶら<br>さとう でんぶん<br>じゃがいも こめあぶら<br>はるさめ                | にんにく ながねぎ<br>キャベツ ピーマン<br>にんじん もやし こまつな                                      | 610       | 22.8    | 14.3    | 1.9        |
| 13 | 月 | ごはん          | 牛乳  | セルフのビビンバ<br>キャベツのちゅうかふうスープ<br>ブルーベリーゼリー                | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>なた あぶらあげ<br>みそ                      | こめ ごまあぶら<br>さとう ごま   | にんにく きりぼしだいこん<br>にんじん こまつな もやし<br>たまねぎ キャベツ メンマ<br>にら ブルーベリー                 | 621       | 21.0    | 16.2    | 1.8        |
| 14 | 火 | ごはん          | 牛乳  | 【頸城中3年生が考えた献立】<br>さばのみそに<br>はるさめサラダ<br>しんじゃがのみそしる      | ぎゅうにゅう さば<br>みそ あぶらあげ<br>だいず                       | こめ さとう はるさめ<br>ごまあぶら ごま<br>じゃがいも                           | しょうが にんじん もやし<br>きゅうり たまねぎ<br>えのきたけ こまつな                                     | 651       | 26.8    | 18.2    | 1.9        |
| 15 | 水 | ごはん          | 牛乳  | てづくりひじきたまごやき<br>ごもくきんぴら<br>はるやさいのみそしる                  | ぎゅうにゅう たまご<br>チーズ ひじき<br>さつまあげ あぶらあげ<br>とうふ みそ だいず | こめ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>さとう じゃがいも<br>こめあぶら ごま                  | たまねぎ ごぼう にんじん<br>こんにやく ピーマン かぶ<br>キャベツ                                       | 636       | 23.6    | 19.6    | 1.9        |
| 16 | 木 | ゆでちゅうかめん     | 牛乳  | ごまみそタンタンめん<br>ちゅうかサラダ                                  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず みそ                              | ちゅうかめん<br>こめあぶら さとう<br>ごま ごまあぶら                            | しょうが にんにく<br>にんじん たまねぎ<br>メンマ もやし ながねぎ<br>こまつな キャベツ コーン                      | 645       | 26.9    | 19.6    | 1.8        |
| 17 | 金 | ごはん          | 牛乳  | 【食育の日・岐阜県】<br>鶏(けい)ちゃん<br>きりぼしだいこんのツナマヨあえ<br>かんでんスープ   | ぎゅうにゅう とり<br>みそ ツナ とうふ<br>かまぼこ かんてん<br>わかめ         | こめ ごまあぶら<br>でんぶん<br>ノンエッグマヨネーズ                             | しょうが にんにく<br>キャベツ にんじん<br>きりぼしだいこん もやし<br>こまつな たまねぎ<br>メンマ                   | 617       | 24.5    | 18.4    | 2.0        |
| 21 | 火 | ごはん          | 牛乳  | かつおとじゃがいもの<br>ケチャップがらめ<br>ひじきサラダ<br>にらたまみそしる           | ぎゅうにゅう かつお<br>ひじき たまご みそ                           | こめ でんぶん<br>じゃがいも<br>こめあぶら さとう<br>ごまあぶら                     | しょうが もやし こまつな<br>にんじん たまねぎ<br>キャベツ えのきたけ<br>にら                               | 645       | 26.1    | 16.7    | 2.0        |
| 22 | 水 | ごはん          | 牛乳  | 【頸城中3年生が考えた献立】<br>とりのからあげ<br>のりずあえ<br>わかめのみそしる         | ぎゅうにゅう とり<br>ツナ のり とうふ<br>あぶらあげ わかめ<br>みそ          | こめ こめこ でんぶん<br>こめあぶら                                       | しょうが にんじん もやし<br>こまつな たまねぎ<br>えのきたけ  | 659       | 26.2    | 22.3    | 1.8        |
| 23 | 木 | ソフトめん        | 牛乳  | ビーンズミートソース<br>くきわかめのサラダ                                | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず くきわかめ                           | ソフトめん こめあぶら<br>ハヤシルウ ごま                                    | たまねぎ にんじん<br>しょうが にんにく トマト<br>キャベツ サラダこんにやく<br>コーン                           | 643       | 28.5    | 15.2    | 1.7        |
| 24 | 金 | ごはん          | 牛乳  | いわしのカリカリやき<br>しおこんぶのナムル<br>ごもくマーボー                     | ぎゅうにゅう いわし<br>こんぶ ぶたにく<br>だいず あつあげ<br>みそ           | こめ さとう<br>じゃがいも ごまあぶら<br>こめあぶら でんぶん<br>こめパンこ               | しょうが キャベツ<br>こまつな にんじん<br>にんにく たまねぎ<br>ほししいたけ メンマ にら                         | 692       | 27.4    | 21.4    | 1.7        |
| 27 | 月 | 麦ごはん         | 牛乳  | ポークカレー<br>なつみかんサラダ<br>ヨーグルト                            | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず わかめ<br>ヨーグルト                    | こめ おおむぎ<br>こめあぶら じゃがいも<br>カレールウ こめこ<br>さとう                 | しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん<br>エリンギ キャベツ<br>あまなつ                                  | 672       | 21.3    | 16.1    | 1.7        |
| 28 | 火 | ごはん          | 牛乳  | 【頸城中3年生が考えた献立】<br>さけのしおこうじやき<br>ごまゆかりあえ<br>とんじる        | ぎゅうにゅう さけ<br>ぶたにく とうふ みそ                           | こめ ごま じゃがいも  | しょうが にんにく<br>にんじん もやし キャベツ<br>赤しそ たまねぎ<br>こんにやく                              | 596       | 28.5    | 14.0    | 1.9        |
| 29 | 水 | こくろ<br>こめこパン | 牛乳  | オムレツ<br>マカロニサラダ<br>アスパラのクリームスープ                        | ぎゅうにゅう たまご<br>とり<br>しろいんげんまめ                       | こめこパン くらざとう<br>だいずあぶら マカロニ<br>こめあぶら じゃがいも<br>こめこ なたねあぶら    | キャベツ こまつな<br>にんじん たまねぎ<br>コーン アスパラガス   | 621       | 27.0    | 20.5    | 2.1        |
| 30 | 木 | ごはん          | 牛乳  | あじのみそマヨネーズやき<br>もやしとにらのいためもの<br>ビーフンスープ                | ぎゅうにゅう あじ<br>みそ ぶたにく とうふ<br>なた                     | こめ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>こめあぶら ビーフン<br>ごまあぶら                    | にんにく にんじん もやし<br>きりぼしだいこん にら<br>たまねぎ えのきたけ<br>こまつな                           | 630       | 27.9    | 17.6    | 1.9        |
| 31 | 金 | ごはん          | 牛乳  | 【頸城中3年生が考えた献立】<br>ハンバーグケチャップソース<br>こまつなとハムのあえもの<br>ポトフ | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とり<br>ハム<br>ウインナー だいず<br>しろいんげんまめ   | こめ ごま パンこ<br>じゃがいも ラード                                     | たまねぎ こまつな もやし<br>プルーン にんじん<br>キャベツ   | 594       | 22.4    | 13.7    | 1.9        |

一食平均エネルギー：634 Kcal たんぱく質：24.8 g 脂質：18.1 g 食塩：2.0 g

今月は、中学校3年生が家庭科で考えた献立が登場します。先輩たちからの献立から栄養バランスなどについて学びましょう。

※食材の入荷状況や感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。