

7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
入学式	始業式	牛乳 カレーライス	牛乳 鶏肉のから揚げ	牛乳 豚肉のしょうが炒め
		ごはん キャベツとツナのサラダ	ごはん 小松菜の海苔和え	ごはん ホキのバーベキューソース
		豚肉 20 にんにく 0.1 じゃがいも 30 たまねぎ 50 にんじん 15 油 14 カレー粉 1 ソース 0.3 塩 0.03 こしょう 0.02 ガラムマサラ 0.03 水 90	小松菜 75 えのきたけ 12 にんじん 12 塩 2.4 きざみり 9 濃口醤油 6	豚肉 50 土生菜 1 塩 0.1 こしょう 0.01 たまねぎ 0.5 みりん 65 濃口醤油 0.5 砂糖 3 塩 0.5 片栗粉 0.5 青ねぎ 4 土生菜 2 にんにく 0.1 りんごピューレ 16
		福神漬け 福神漬け 12	鮭そぼろ 鮭フレーク 15 酒 0.3 みつば 5 すりごま 1 油 0.1 塩 0.2	にんにくしりしり にんにく 40 ツナ油漬け 10 ごま油 0.2 淡口醤油 3 砂糖 0.5
		ごはんにかけて 食べましょう	ごはんにかけて 食べましょう	もやしときゅうりの 韓国風あえ
		チキンカツ チキンカツ 1切 揚げ油 3		緑豆もやし きゅうり にんにく 酢 濃口醤油 砂糖 コチュジャン すりごま ごま油
		(栄養価) 762 26.3 22.5	(栄養価) 791 33.5 28.6	(栄養価) 785 35.8 24.1

14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
ジョア(ブレン) ごはん タッカルビ チンゲン菜のナムル	牛乳 いわしのかば焼き	牛乳 チキンのトマトソース	牛乳 豚肉のボン酢炒め	牛乳 照り焼きハンバーグ
鶏肉 30 たまねぎ 40 さつまいも 20 キャベツ 40 土生菜 0.5 にんにく 0.1 ごま油 0.5 酒 1.5 砂糖 6 コチュジャン 2 豆板醤 0.25	いわし 1切 酒 0.4 片栗粉 30 揚げ油 4.8 濃口醤油 7 砂糖 6.5 みりん 3 水 0.6	鶏肉 60 塩 10 こしょう 0.3 ダイストマト缶 0.02 たまねぎ 50 しめじ 30 にんにく 0.1 ドライパセリ 0.05 オリーブ油 1.5 コンソメ 0.7	豚肉 50 たまねぎ 50 きゅうり 20 塩 20 にんじん 10 ゆで塩 5 濃口醤油 1 ゆず果汁 1.5 砂糖 0.2 塩 0.05 こしょう 0.1 片栗粉 1	ハンバーグ 1個 ツナ油漬け 20 たまねぎ 5 きゅうり 20 砂糖 2 みりん 3 濃口醤油 3 水 15 片栗粉 0.5
ピリ辛きゅうり きゅうり 50 砂糖 0.5 塩 4 濃口醤油 2 ごま油 1 豆板醤 0.2	大豆の炒り煮 炒り大豆 8 ちりめんじゃこ 3 砂糖 2.3 濃口醤油 0.9 いりごま 1.8	スナゴケ 10 ゆで塩 10 たまねぎ 20 にんじん 5 ピーマン 3 オリーブ油 0.3 淡口醤油 0.1 こしょう 0.02	中華あえ キャベツ 30 にんじん 20 ゆで塩 5 濃口醤油 1 ごま油 0.8 フルーツミックス みかん缶 20 アロエ缶 15 ハインボ 10	コッペパン かぼちゃサラダ ツナ油漬け 10 かぼちゃ 50 きゅうり 20 ごま油 0.3 塩 0.3 こしょう 0.02
セルフチャーパーン 焼きたけ 20 ごま油 0.2 にんじん 10 白ねぎ 10 ホールコーン 10 青ねぎ 5 塩 0.1 こしょう 0.3 濃口醤油 3 ごま油 0.5	ガーリックポテト じゃがいも 50 にんにく 0.1 油 0.5 コンソメ 1 塩 0.3 こしょう 0.02	昆布の佃煮 絹ごし豆腐 10 ゆで塩 10 たまねぎ 20 にんじん 5 ピーマン 3 オリーブ油 0.3 淡口醤油 0.1 こしょう 0.02	キムチにのら炒め物 白菜キムチ 20 たまねぎ 40 にら 10 油 0.5 濃口醤油 1.2 砂糖 0.4	野菜ソテー ベーコン 5 チンゲン菜 40 たまねぎ 10 ホールコーン 5 油 0.3 コンソメ 0.15 塩 0.3 こしょう 0.02
(栄養価) 668 26.7 11.7	(栄養価) 743 26.4 20.4	(栄養価) 748 30.0 24.5	(栄養価) 662 27.7 18.7	(栄養価) 844 25.8 32.1

21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
牛乳 ビーンズカレーライス	牛乳 わかめごはん	アシドミルク 肉じゃが	牛乳 豚キムチ	牛乳 厚揚げのみそ炒め
豚ひき肉 30 土生菜 0.2 にんにく 0.1 たまねぎ 40 にんじん 10 セロリ 5 ピーマン 10 大豆 6 油 12 カレー粉 0.3 ケチャップ 5 水 90	鶏肉 75 きゅうり 0.2 こしょう 0.02 片栗粉 6.8 揚げ油 6 にんにく 0.08 土生菜 0.08 白ねぎ 9 ごま油 0.8 砂糖 2.4 濃口醤油 4.8 酢 3 オイスターソース 0.48 片栗粉 0.32 キャベツ 30 ゆで塩 0.3	鶏肉 30 じゃがいも 0.5 たまねぎ 40 にんじん 15 キャベツ 15 ホールコーン 15 ゆで塩 0.3 砂糖 4.5 みりん 0.5 ノンエックマヨネーズ 7	豚キムチ 40 白菜キムチ 40 キャベツ 30 たまねぎ 30 にんじん 15 ごま油 1.5 油 4 コンソメ 0.2 すりごま 0.2 にんにく 0.15 こしょう 0.02 濃口醤油 0.5	厚揚げのみそ炒め 50 ハム 15 白菜 15 キャベツ 50 にんじん 10 ホールコーン 20 ゆで塩 0.3 ピーマン 10 にんにく 0.2 みそ 0.3 ノンエックマヨネーズ 7
茎わかめの炒め煮 鶏肉 15 にんにく 8 たまねぎ 20 茎わかめ 10 油 0.5 酒 0.5 濃口醤油 2 砂糖 0.8 塩 0.1 こしょう 0.03 ごま油 0.3	やみつきキャベツ キャベツ 30 ツナ油漬け 5 ごま油 0.2 濃口醤油 0.5 塩 0.5 いりごま 0.2	高菜ふりかけ 鶏ひき肉 25 にんにく 15 きざみ野菜 0.15 水 15 片栗粉 1	揚げ春巻 春巻 1個 揚げ油 3.5	新献立です!! 鶏肉 30 塩 0.2 こしょう 0.02 片栗粉 3 揚げ油 3 きざみごぼう 15 油 0.3 濃口醤油 2.5 みりん 2.5 砂糖 2.5 片栗粉 0.3
(栄養価) 776 31.1 26.7	(栄養価) 842 31.8 31.6	(栄養価) 853 29.1 14.3	(栄養価) 709 26.6 21.4	(栄養価) 768 29.9 24.8

28日(月)	29日(火)	30日(水)
牛乳 ランドリーチキン風	牛乳 鶏肉のから揚げ	牛乳 鶏肉のから揚げ
にんじんの甘煮 ほうれん草 25 白米 25 ゆで塩 0.15 にんじん 10 ちくわ 10 砂糖 0.5 濃口醤油 4 花かつお 0.5	昭和の日 鶏肉 75 にんにく 0.1 土生菜 0.3 カレー粉 0.15 塩 0.3 ケチャップ 4 水 30 砂糖 3 塩 0.1 こしょう 0.03 ごま油 0.3	鮭のおろしたまねぎだれ 鮭 1切 塩 0.1 片栗粉 6.5 揚げ油 6 濃口醤油 4 砂糖 1.5 みりん 1.5 酒 1 ゆず果汁 1 たまねぎ 10
春雨のひき肉炒め 豚ひき肉 15 春巻 7 だけのご水煮 10 にら 5 白ねぎ 3 土生菜 0.5 にんにく 0.07 塩 1 濃口醤油 2 オイスターソース 0.5 豆板醤 0.07 ごま油 0.3 こしょう 0.3 水 10	手作りふりかけ しらす 12 小松菜 10 ゆで塩 0.1 ごま油 1.5 いりごま 1 みりん 1.5 濃口醤油 0.2	牛ひきそぼろ 牛ひき肉 30 酒 0.5 土生菜 0.2 ゆで塩 1.5 油 0.2 砂糖 2.5 みりん 1.2 淡口醤油 3.5
(栄養価) 762 35.6 25.1	(栄養価) 776 31.9 24.1	(栄養価) 776 31.9 24.1

※栄養価は、左からエネルギー (kcal)、たんぱく質 (g)、脂質 (g) の順に記載しています。

今月の新献立
15日(火) ガーリックポテト
21日(月) ビーンズカレーライス
25日(金) 鶏肉とごぼうの甘辛だれ
30日(水) ポリポリ大根

給食モニター制度を実施します!
中学校給食に対する生徒のみなさんの生の声を聞き、より良い給食にしたいため、令和4年度から各校の生徒会や委員会メンバーにモニターになってもらい、給食に関する感想や意見を回答してもらっています。給食に興味のある人や思いを伝えたい人は下記を参考に回答してください。回答の所要時間は1分程度です。やってみたいと感じた人はできるだけ毎日回答するようお願いいたします。毎日が無理なときは、できるときだけでも構いません。

アンケートQRコードはこちら

みなさんの意見を参考にいい給食を作っていきたいと思います。ご協力をお願いします!

エネルギー 830kcal
たんぱく質 27~42g
脂質 18~28g